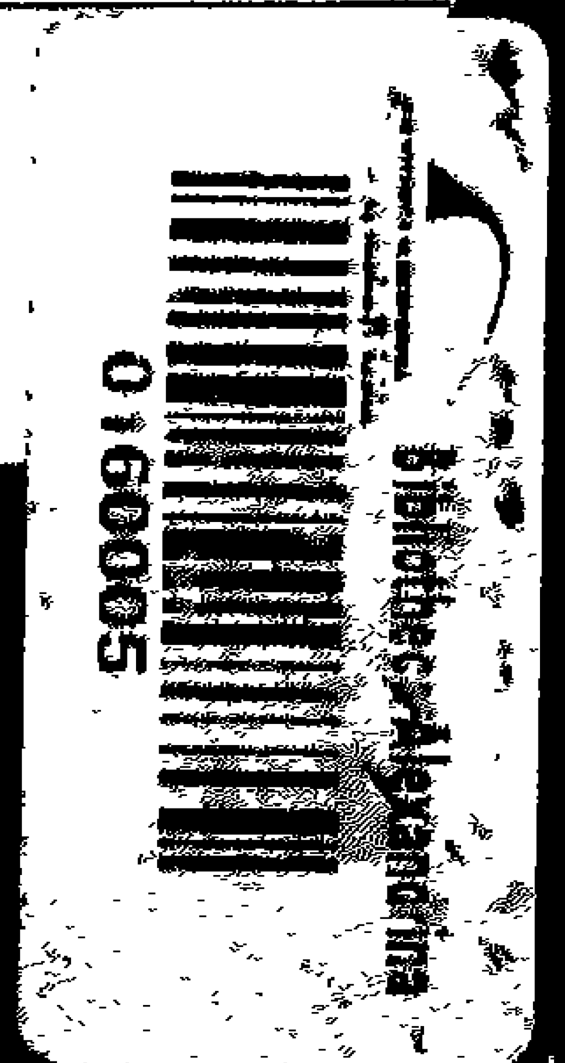
عبد الحميد الجوهري

الصيدلية الشعبية للعلاج بالأعشاب



الشركة العالمية للكتاب ▲ افريقيا الشرق

الصيدلية الشعبية
للعلاج بالأعشاب

صحيح التجربة
بأسهل الطرق
جامع مانع
ضروري في البيت

تأليف
الأستاذ عبد الحميد الجوهري

افريقيا الشرق
159 مكرر، شارع يعقوب المنصور
الدار البيضاء



الشركة العالمية للكتاب ش.م.ل.
طباعة - نشر - توزيع

دار الكتاب العالمي
مكتبة المدرسة
الدار الإفريقية العربية

الادارة العامة
الصنائع - مقابل الاذاعة اللبنانية
هاتف ٣٤٩٠٥٥-٣٤٩٣٧٠ - ص.ب ٢١٧٦
تلكس LE ٢٢٨٦٥ - برقياً: كتالبنان
بيروت - لبنان



١٩٨٨

للمؤلف

«حياة الأرواح وطرق الاتصال والعلاج» يوضح لغز الموت، ومصير الروح، وموقع عالمها، وطرق الاتصال والعلاج، بأسلوب علمي متزن.

«الروح والروحية الحديثة» يوضح إثبات وجود الروح وحياة الآخرة وعالم الأثير وظواهر الاتصال والتجسد.

«الشفاء بالتنويم المغناطيسي والطاقة الروحية» يكشف عن طرق التنويم المغناطيسي، والقوى الخفية، ونماء الطاقة المغناطيسية الشخصية، واستغلالها في شفاء الأمراض النفسية والجسمية.

«التصوف مشكاة الحيران» يبسط الصوفية للإنسان الحيران، ويشفي بوائق الزيغ والتيه، بأسلوب سلفي، ينير الطريق نحو الإيمان والطمأنينة والطريق إلى الله، والفناء في حبه سبحانه وتعالى.

«ديوان الجوهري» ديوان شعر جامع لأغراض شعرية مختلفة . . . من صوفيات، وروحانيات، وزهديات، وتأملات، وحكم، وقوميات، وسياسيات . . . إلى آخره.

المحتويات

إهداء

إلى من أعيته الأدوية الكيماوية ، فزادته رهقاً . أوجهك نحو المرعى الذي جعل الله فيه غثاء أحوى . فإن رمته بدأ على محياك الشفاء .

حينذاك أسألك الدعاء .

عبد الحميد الجوهري

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله أعز من قائل ﴿ سبح اسم ربك الأعلى، الذي خلق فسوى، والذي قدر فهدى، والذي أخرج المرعى، فجعله غثاء أحوى ﴾.

والصلاة والسلام على البشير النذير، الذي بعثه الله رحمة للعالمين.

أحمده سبحانه وتعالى حمد العارفين، ﴿ وهو الذي يطعمني ويسقين، وإذا مَرِضْتُ فهو يشفين ﴾ ﴿ إن الله لذو فضل على الناس، ولكن أكثر الناس لا يشكرون ﴾.

وبعد: فإن هذا الكتاب، جاء وليد وعد قطعته على نفسي، حين وقعت في علة مرض الربو. الذي قاسيت منه ثلاث سنوات، بين عيادات الأطباء الاختصاصيين، وغير الاختصاصيين، بدون جدوى... فاستهوتني رغبة الخلاص إلى الغوص في الكتب الصفراء القديمة، التي ينقص بعضها شروط النهج السليم؛ وبين الكتب البيضاء الحديثة، التي تخضع للمعيار الطبي الدقيق، والتي هي من فيض حكيم خبير. عثرت على سر العلاج، فلم تمض ستة أشهر، حتى حال الله بيني وبين علتي، وكأنها لم تكن شيئاً مذكوراً.

كان هذا هو الحافز للبحث في هذا الموضوع، وقد لاحظت أن الأطباء ابتعدوا عن طرق القدامى، المصريين والهنود واليونان وغيرهم، مثلما ابتعدوا عن

الطب العربي الذي اعتمدوه من قبل كأساس، بعدما اعترفوا بتراجمهم للقدامى، وتقريبه وتسهيله للفهم، مشيدين بمجهودات ابن سينا، والرازي، وابن البيطار، وداود بن أبي النصر، وابراهيم بن عبد الرحمن بن أبي بكر، الأزرق، وجلال الدين السيوطي وداود الأنطاكي وغيرهم، إلا أنه يمكن القول بأن الطب بقدر ما قدموا له من اكتشافات لا حصر لها. يبقى الأساس هو الدواء. وباعترافهم الصريح، أكدوا أن الرجوع للدواء النباتي هو أفضل بكثير من الدواء الكيماوي، الذي يتجلى مفعوله في المرض، لكنه لا يلبث أن ينخر الجسم في مواطن مختلفة.

والآن. . . أضع أمامك أيها القارىء هذا الكتاب، الذي اسميته «الصيدلية الشعبية، للعلاج بالأعشاب» مختصراً فيه ما هو ضروري لجسم الإنسان، ومفصلاً أنواع العلاجات لجل الأمراض، بطريقة سهلة بعيدة عن الحشو والتعقيد، حتى يكون في متناول كل الناس.

وقد قسمته إلى أربعة أقسام:

القسم الأول: يتناول جسم الإنسان، وأسس تغذيته، وأنواع المقويات «الفيتامينات»، وعملية الهضم والامتصاص، والقيمة الغذائية من حيوان ونبات.

القسم الثاني: تناولت فيه بالشرح دور الفواكه والخضار، وكشفت عن سر الشفاء بعشب القمح والعسل، وبيان مواطن الشفاء، من خلال الكفين والقدمين والعمود الفقري، مضيفاً إلى ذلك العناية والاهتمام بالشعر كمظهر من مظاهر زينة الإنسان. . . خاصة لدى النساء، معرجاً على مخاطر التدخين وأضراره، ومنع الحمل وعلاج العقم.

القسم الثالث: تناولت فيه دور الأعشاب، وما أودع الله فيها من شفاء للعاجزين، وحكم وأسرار للحكماء وأهل الصناعة. وذلك بإيجاز وأسلوب مقبول.

القسم الرابع: جعلته كملحق بالكتاب، تناولت فيه بعض الصناعات المفيدة، التي هي في متناول الفرد البسيط، قد تفيده في حالات من حياته اليومية،

خاتماً مطاف الكتاب بإيضاح أسماء بعض الأعشاب الواردة فيه، خوفاً على القارىء من أن تتناول يده فائدة، فيصعب عليه حل لغز اسم العشبة، فقابلت أسماءها بما يقابله باللهجة المغربية، غير مبين ما ورد من أعشاب سهلة معروفة لدى الجميع لا داعي للوقوف عليها.

وقد اعترف أن هذا الكتاب لا يفي بكل الحاجات، كما أعترف أني لست طبيباً أحمل الدكتوراه، ولكني رجل تعليم، دفعني فضول البحث وخصاص الحاجة إلى الغوص في غور ساق العشب وبزره وورقه وعروقه، بعد البحث في مقدار درجته وماهية حرارته وبرودته واعتداله ويبوسته، ونوعية الصالح منه للظاهر والباطن من الجسم، ومقياس العلاج النافع منه، ووقت قطفه، وطريقة تنظيفه. فيبقى أخيراً مفعوله في المرض بعد أن نضع في الاعتبار المريض أولاً، واستقطاب معلومات عنه من خلال أسئلة مركزة عن بنيته والمرض الطارىء الذي هو بيت القصيد، وما سبقه من حالات مرضية أخرى. . . وهذا شرط صحة لهذا العلم.

أسأل الله أن يعم نفعه، ويتولى بحكمته شفاء العاجزين، وهو القائل في محكم كتابه ﴿ إن يمسسكم الله بضر فلا كاشف له إلا هو ﴾.

﴿ حسبنا الله ونعم الوكيل ﴾ وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم تسليماً.

المؤلف

عبد الحميد الجوهري

المغرب ـ آسفي في 1 - 3 - 1986

القسم الأول

الانسان

أوزان

أوردها كتاب كشف الرموز

ننقلها بالحرف قصد الإستعانة بها

القمحة	ربع قيراط	0,049 غراماً
القيراط	4 قمحات	0,198 غراماً
الدرهم	16 قيراطاً	3,125 غراماً
المثقال	درهم ونصف	4,680 غراماً
الأوقية	12 درهماً	37,500 غراماً
الرطل	12 أوقية	450,000 غراماً
الدانق	سدس درهم	000,525 غراماً
الأستار	6 دراهم ونصف	020,322 غراماً

جسم الإنسان

الجسم الخارجي للإنسان ثلاثة: الرأس، الجذع، الأطراف.

فالرأس: يضم المخ والعينين والأذن والأنف والفم، ويتصل الجذع بالرأس عن طريق الرقبة التي توجد بها الحنجرة والقصبة الهوائية من أجل أن توصل إلى الرئتين، والمريء من أجل أن يوصل الأكل إلى المعدة.

أما الجذع: فينقسم إلى صدر وبطن ويفصلهما حاجز يدعى بالحجاب الحاجز. أما الصدر فيحتوي على تجويف، يوجد فيه القلب والأوعية الدموية والرئتان، بينما البطن يحتوي على تجويف بطني، فيه المعدة جهة اليسار، والكبد جهة اليمين، والأمعاء والطحال والبنكرياس في الوسط.

والجسم يتكون من أجهزة مختلفة كالجهاز الهضمي الذي تتكون أعضاؤه من الفم والبلعوم والمريء والمعدة والأمعاء والكبد والبنكرياس، ثم الجهاز الدموي، الذي يتكون من القلب والشرايين والأوردة والشعيرات الدموية، وهكذا.

ثم أن الأعضاء تتكون من أنسجة كالأنسجة الغشائية والأنسجة العضلية والأنسجة العصبية والأنسجة الضامة والأنسجة الدموية والأنسجة التناسلية، وكل نسيج يتألف من خلايا، وكل خلايا نسيج تختلف شكلاً وحجماً عن الأخرى. والخلية أصلاً هي وحدة الحياة، حيث منها تتألف الأنسجة، ومن الأنسجة تتألف

الأعضاء، ومن الأعضاء تتألف الأجهزة، ومن الأجهزة يتكون الجسم.

والخلية كيس جلدي رقيق، ترى بالمجهر تحتوي على مادة حية، عبارة عن سائل شفاف كبياض البيض، مستدير لامع مركز النشاط الحيوي من الخلية يدعى النـواة . وهكذا فإن الخلية الحيوانية تتكون من جدار الخلية الذي هو عبارة عن غشاء رقيق يحيط بما احتوت عليه الخلية، ومن البروتوبلازم، الذي هو عبارة عن سائل شفاف لزج كبياض البيضة، يشمل السيتو بلازم والنواة.

والسيتوبلازم سائل يحد بين النواة وجدار الخلية، **والنواة** مادة مستديرة لماعة تضم عدداً محدوداً من خيوط رقيقة تدعى «الكروموزومات» بحيث يوجد نواة خلية الإنسان 48 كروموزوم مرتبة من 24 زوجاً.

«والكروموزوم» هو خيط يحمل حبيبات صغيرة جدَاً مختلفة الحجم كالخرز. وهي المسؤولة عن إظهـار جميع الصفـات الخاصـة بالإنسـان كالطـول واللون والجنس وغير ذلك. ومن ثم فإن النواة تعتبر مركز النشاط الحيوي في الخلية.

أما الخلايا فقد تنقسم إلى خلايا جسمية وتناسلية.

فالخلايا الجسمية تكوّن أعضاء الجسم وتؤدي إلى نموه بواسطة انقسام كل خلية إلى خليتين متشابهتين من حيث الكروموزومات الموجودة ـ بمعنى أن عدد الكروموزومات في كل خلية جديدة 48 كروموزوم، وهو نفس العدد في الخلية الجسمية الأهلية.

أما الخلايا التناسلية، فعند انقسام كل خلية تناسلية تعطي أربع خلايا، في كل واحدة منها نصف عدد الكروموزمات في الخلية الأصلية، وقد يفقد كل كروموزوم في الخلية التناسلية الجديدة الكروموزوم المماثل له. فتصبح الكروموزومات في الخلية الجديدة على حالة فردية.

وقد تتكون الخلايا التناسلية في الخصية عند الذكر، فتدعى بالحيوانات المنوية، ويحتوي كل حيوان منوي منها على 24 كروموزوم ـ أي نصف عدد

الكروموزومات الموجودة في الخلية الأصلية التي عددها 48 .

أما الخلايا التناسلية في الأنثى فهو المبيض، وهو المسؤول عن تكوينها وتدعى بالبويضات، كل بويضة تضم 24 كروموزوم. والمعلوم أن الجنين هو اتحاد بين الحيوان المنوي بالبويضة الذي يكوّن كل منهما 24 كروموزوما فيحصل العدد المميز للكروموزومات وهو 48 .

ويأتي دور **الأجهزة** التي هي عبارة عن مجموعة من الأعضاء تقيم تعاوناً بينها لتؤدي وظيفة الجسم؛ كالجهاز الهضمي مثلاً، والذي هو عبارة عن مجموعة أعضاء تضم الفم والبلعوم والمريء والمعدة والأمعاء والكبد والبنكرياس، وهي تعمل في تعاون مع بعضها، وفي سبيل تحويل الأغذية إلى صورة بسيطة يسهل الاستفادة منها عن طريق الامتصاص بفضل كل عضو.

والعضو وحدة تتألف من الأجهزة يتكون من عدد من الأنسجة المختلفة. والأنسجة عديدة منها: **النسيج الغشائي** الذي يقوم بتبطين الجلد والمعدة والقنوات والتجاويف، وله القدرة على تحويل الأطعمة من صورة معقدة إلى صورة بسيطة سهلة الامتصاص، كما له القدرة على صناعة المواد الكيماوية الضرورية للنمو والحياة.

النسيج العضلي، ومنه تتكون العضلات المنتشرة في الجسم، وله خاصية الانقباض والانكماش مما يجعل الجسم يتمكن من الحركة.

النسيج العصبي، ويوجد في المخ والنخاع الشوكي والأعصاب والحواس الخمس، وله القدرة على التأثير والتجاوب نتيجة المؤثرات المختلفة، التي يتعرض لها، كاللمس والطعم والذوق والشم.

النسيج العظمي والرابط، ويدخلان في تركيب العظام والعضلات، ومهمتهما لحم وربط الأنسجة والأعصاب المختلفة وتدعيمها ومساندتها.

النسيج الدموي، ويوجد في القلب والأوعية الدموية والكرات الحمراء

والبيضاء، ومهمته نقل المواد الغذائية المهضومة والأكسجين إلى كل خلايا الجسم .

النسيج التناسلي، ويوجد في المبيض والخصيتين ، ومهمته القدرة على انتاج خلايا التناسل .

أما **الأعضاء ووظائف الربط** فقد تضم أعضاء الهيكل العظمي ، وأعضاء الجهاز العصبي والحواس الخمس .

أعضاء الهيكل العظمي مجموعة من العظام تختلف في شكلها مكسوة من الأطراف بغضاريف تبطنها العضلات تؤدي في انسجام وظيفة الحركة .

وهناك أربعة أنواع من العظام .

عظام طويلة كالساعد والفخذ والعضد .

عظام قصيرة كسلاميات الأصابع .

عظام منبسطة كالجمجمة ولوح الكتف .

عظام غير منتظمة كرسغ القدم وسلسلة الفقريات .

إن العظام تعطي للجسم شكله وقوامه ، وتتعاون مع الخضاريف والمفاصل والعضلات، فيقوم الهيكل العظمي بحماية الأعضاء الدقيقة، كالجمجمة مثلاً تقوم بحماية المخ ، والقفص الصدري بحماية القلب والرئتين .

أما نخاع العظام أو مخها ، فيقوم بتوليد وصنع الكرات الدموية الحمراء والبيضاء التي تدخل في تركيب الدم .

والهيكل العظمي يشمل أربعة :

الجمجمة ، العمود الفقري ، القفص الصدري ، الأطراف .

فالجمجمة والعمود الفقري والقفص الصدري يطلق عليها الهيكل

المحوري. والطرفان العلوي والسفلي يطلق عليهما اسم الهيكل الطرفي.

تشمل الجمجمة العظام المخية والعظام الوجهية. فالعظام المخية ثمانية ملتحمة ببعضها كأسنان المنشار تحيط بالمخ لحمايته، والعظام الوجهية أربعة عشر تشمل عظام الوجه والفكين والأذنين والعينين والأنف.

والعمود الفقري الذي يتركب من 33 فقرة، فقد ينقسم إلى فقرات متحركة، عددها 24 تتوزع على منطقة العنق والظهر ووسط البطن من الخلف.

وفقرات ملتحمة، عددها 9 توزع على مؤخرة البطن من الخلف، وفقرات ينتهي بها العمود الفقري من الخلف.

والفقرة تتركب من أربعة أقسام:

جسم الفقرة، والحلقة الشوكية تحيط بجسم الفقرة، والفراغ الشوكي وفيه يمر النخاع، والزوائد الثلاث وهي المتصلة بالحلقة الشوكية، وبهذه الزوائد أربطة تربط الفقرات ببعضها.

أما القفص الصدري فيتكون من القفص الذي هو عبارة عن عظمة مسطحة وسط القفص الصدري من الأمام تمتد من أعلى إلى أسفل.

ثم الضلوع، وعددها 12 زوجاً تتصل من الخلف بالفقرات الظهرية وتتقوس إلى الأمام.

والأطراف نوعان: الطرفان العلويان والطرفان السفليان.

فالطرفان العلويان يتصلان بعظمتي لوح الكتف والترقوة.

ولوح الكتف مثلثة مسطحة. أما الترقوة فهي طويلة متصلة بلوح الكتف، وأعلى عظمة القوس تساعد توجيه الكتفين نحو الخلف.

وقد يتركب الطرف العلوي من العضد والساعد والرسغ واليد.

والطرفان السفليان، ويتصل كل منهما بالحوض، وكل طرف يتكون من الفخذ والساق والعرقوب والقدم.

أما **الغضاريف** فهي أجزاء صلبة قابلة الانثناء بيضاء أو نصف شفافة، وظيفتها تجعل الهيكل مرناً، فمثلاً تتصل الضلوع بالقص بواسطة أجزاء غضروفية تسمح بتحرك الضلوع إلى الأمام عند التنفس، فيتسع الصدر، أو الوسائد الغضروفية التي توجد بين الفقرات يمكّن العمود الفقري من الانثناء. إنها تغطي سطوح العظام، التي تنزلق فوق بعضها لتسهل حركتها وتمنع احتكاك بعضها ببعض، وتحميها من تأثير الصدمات.

والروابط عبارة عن أشرطة ليفية متينة تربط العظام ببعضها، وهي أيضاً مرنة تعطي فرصة الحركة للعظام، مهمتها حماية المفاصل من الخلع.

أما **الأوتار**، فهي حبال ليفية غير مرنة، مهمتها ربط العضلات بالعظام.

والمفصل جزء ناتج من ارتباط عظمتين ببعضهما، وهو ثلاثة أنواع:

مفصل غير متحرك، وفيه تكون أسطح الالتحام مسننة كالمنشار، مثل ما هو في الجمجمة، وهذا المفصل لا يمكّن العظام من الحركة.

والمفصل القليل الحركة، هو الذي فيه توجد بين أسطح الالتحام طبقة غضروفية تسمح بإحداث حركة بسيطة جداً كالمفصل الموجود بين الفقرات.

المفصل المتحرك، وهو الذي يمكن العظام من التحرك حركة واسعة كالمفصل الكتفي والفخذي والحوض والمرفقي والوركي.

وقد يتركب المفصل من الطبقة الغضروفية والغشاء الزلالي والأربطة الليفية.

وأما **العضلات**، فهي مجموعه خيطية رفيعة التماسك تدعى بالألياف العضلية، وهي تتميز بنوعين، إرادية وغير إرادية.

فالعضلات الإرادية ، هي التي تتحكم فيها الإرادة ، وتتميز باللون الأحمر، تتصل بالعظام ، قوية متينة التركيب ، والقسم الأكبر منها يتألف من عضلات الوجه والكتف والعضد والساعد واليد والصدر والظهر والفخذ والساق والقدم . والعضلة منها العريضة كعضلة الصدر والبطن ، والطويلة كعضلات الأطراف والعنق ، وهي تتكون من جزء منتفخ يسمى البطن ، ومن طرفين أقل سمكاً ، ويتصل بطرفي العضلة وتر أو أكثر، بينما يتصل أحد طرفيها بعظم ثابت والطرف الثاني بعظم متحرك مما يمكن الإنسان من التحرك . وقد تتصل العضلات بالجهاز العصبي عن طريق خيوط عصبية دقيقة التركيب ، تحمل الأوامر الصادرة إليها من المراكز العصبية المختلفة ، كما تحمل منها أيضاً كل الأحساسات المختلفة ، كالحرارة والبرودة وكل المؤثرات .

أما العضلات غير الإرادية ، فهي التي تتحكم إرادة الإنسان فيها ، وتتميز بنوعين :

العضلة القلبية ، وهي تشبه إلى حد ما كل العضلات الإرادية إلا أنها لا تخضع للإرادة .

والعضلات الملساء ، وهي أقل حمرة من العضلات الإرادية ، خيوطها دقيقة جداً ناعمة الملمس تصدر عنها حركات لا إرادية كالحركة الدورية للأمعاء وحركة المعدة .

والعضلات تتميز بخاصية الانبساط وخاصية الانقباض وخاصية سرعة التأثير، وفيها العضلة ذات الرأسين ، وذات ثلاثة رؤوس ، والدالية ، والعظمية الصدرية ، والعريضة الظهرية ، وقد يبدو أن العضلة يحدث لها انقباض سريع وقوي إذا ما تعرضت لعمل شاق .

وهكذا يبدو جلياً أن الإنسان لا يمكنه أن يقوم بأية حركة إلا بتعاون مع العظام والمفاصل والعضلات .

ولننتقل الآن إلى وصف موجز للجهاز العصبي، هذا الجهاز الذي يسيطر على ثلاثة وظائف كبرى في الجسم، منها السيطرة على الحواس الخمس، والسيطرة على الحركات الإرادية، والسيطرة على الأعمال الحيوية التي تحدث داخل الجسم كنبضات القلب والحركة الدورية في الأمعاء والهضم، وحركات التنفس، وإفراز اللعاب، والعرق، والبول، فالجهاز العصبي يقوم بالسيطرة على جميع أعمال الجسم سواء منها الإرادية وغير الإرادية، وتشاء حكمة الحكيم ذي القوة المتين أن تقوم بهذا العمل ملايين الخلايا التي تدعى بالخلايا العصبية.

والخلية العصبية تختلف عن الخلية العادية، حيث أن الخلية العصبية لا تتكاثر، ولكنها تنمو بالتمرين الفكري، وهي غير منتظمة الشكل، لونها أسمر، تتكون من نواة يحيط بها «السيتوبلازم»، وهي تتفرع إلى نوعين من الزوائد.

الزوائد الشجرية ـ أي زوائد قصيرة تربط الخلايا العصبية ببعضها.

الزوائد المحورية ـ وهي أطول نوعاً ما، وقد يصل طولها إلى نصف طول الإنسان، وهي ذات لون أبيض.

والجهاز العصبي ينقسم إلى قسمين، جهاز عصبي مركزي، ويضم الدماغ والنخاع الشوكي. وجهاز عصبي ذاتي الحكم، وتتكون أعصابه من جهاز العصب المركزي، وهو ينقسم إلى باراسمبتاوي وسمبتاوي.

أما الجهاز العصبي المركزي الذي يشمل الدماغ والنخاع الشوكي فقد يوجد في تجويف الجمجمة ولونه أبيض وسطحه الخارجي كثير التجاعيد يميل إلى السمرة، ولحماية الدماغ من عظم الجمجمة هناك ثلاثة أغشية:

الأول: يدعى الأم الجافية، وهو يبطن داخل الجمجمة. والثاني يدعى بالأم الحنون، ويقوم بتغليف الدماغ، وفيه تنتشر الأوعية الدموية من أجل تغذية الدماغ. والثالث يدعى بالعنكبوتية، وقد يتوسط بين الاثنين. وبين كل غشاء سائل يخفف من تأثير الصدمات الخارجية للدماغ، والدماغ في حد ذاته يزن في البالغ

1.470 جرام تقريباً، وقد يتصل به 12 زوجاً من الأعصاب منها عصب البصر والشم والسمع، وقد ينقسم إلى أربعة أقسام: النصفان الكرويان، المخيخ، قنطرة فارول، النخاع المستطيل.

فأما النصفان الكرويان فيكونان معظم الدماغ، يوجد بينهما شق عميق لكنه لا يفصلهما تماماً، حيث أن النصف الأيمن مسؤول عن الحركات التي يقوم بها النصف الأيسر من الجسم، والنصف الكروي الأيسر مسؤول عن الحركات التي يقوم بها النصف الأيمن من الجسم، وقد تكثر الثنايا والتجاعيد على السطح العلوي للنصفين الكرويين، كما يلاحظ تجويف ممتليء بسائل في النصفين الكرويين، وهما يحتويان على مراكز الحواس الخمس.

ووظيفة النصفين الكرويين تعد هي مركز جميع الحركات الإرادية، حيث تقوم بإصدار الأوامر التي تحملها الأعصاب الحركية إلى العضلات قصد تحريكها. والتحكم في الحواس الخمس والذكاء والانتباه.

أما المخيخ، فهو جسم عصبي صغير يوجد أسفل الجزء الخلفي من النصفين الكرويين، وهو مركب من ثلاثة فصوص بسطحها تجاعيد بسيطة، مهمته تنظيم الحركات الإرادية وربطها ببعضها، كما يقوم بالمحافظة على توازن الجسم.

أما قنطرة فارول فتوجد أمام المخيخ وأسفل النصفين الكرويين، مهمتها نقل أوامر النصفين الكرويين والمخيخ بواسطة الأعصاب الحركية إلى النخاع المستطيل، وكذلك تلقي المعلومات من الخارج بواسطة الأعصاب الحسية من النخاع المستطيل وتوصيلها إلى النصفين الكرويين والمخيخ.

والنخاع المستطيل، جسم عصبي هام يتصل بقنطرة فارول إلى أسفل النخاع الشوكي، ووظيفته السيطرة على الأعمال الحيوية التي تحدث بداخل الجسم من غير تحكم الإرادة كنبضات القلب، والحركة الدورية في الأمعاء، والهضم، وحركات التنفس، وافراز البول، والعرق، واللعاب، كما يوصل التيار العصبي

من النصفين الكرويين والمخيخ إلى النخاع الشوكي . والملاحظ أن معظم الأعصاب تتقاطع من النخاع المستطيل، فتذهب الأعصاب القادمة من النصف الكروي الأيمن إلى النصف الأيسرمن الجسم، والعكس بالعكس، من أجل هذا فإن أية صدمة تصيب هذا النخاع تؤدي إلى الموت . وكمثال واضح، فإن ملامسة عضلة اليد لأي جسم غريب تتأثر به الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات اليدوية، بدورها تنقله إلى النخاع الشوكي ومنه إلى النخاع المستطيل، فقنطرة فارول، فإلى النصفين الكرويين، فالمخيخ، فيدرك المخيخ نوعية الجسم الغريب، فيصدر أوامره على شكل تيارات عصبية، تنقلها الأعصاب الحركية إلى قنطرة فارول، ومنها إلى النخاع المستطيل، ثم إلى النخاع الشوكي ثم إلى العضلة التي تستجيب ، فتنقبض العضلة .

أما **النخاع الشوكي** فهو عبارة عن حبل عصبي على شكل أسطوانة طوله تقريباً 30 سم، يمتد من النخاع المستطيل إلى الفقرة البطنية الثانية، فيخترق في مساره قناة تتوسط العمود الفقري بالطول من أعلى إلى أسفل، وقد يتفرع عن الحبل الشوكي 31 خيطاً عصبياً على يمينه ويساره إلى كل الجسم . وهذا النخاع الشوكي تحيط به ثلاثة أغلفة تحميه، وهو يحتوي على معظم مراكز الحركات المنعكسة، والملاحظ أن مادته سمراء ومن الخارج بيضاء، أما وظيفته فينتقل التيار العصبي من الدماغ إلى الجذع والأطراف، ثم العكس، كما يقوم بتوليد معظم الحركات المنعكسة كبعض التأثيرات الخارجية التي لا تحتاج إلى التفكير الدماغي، كنخزة دبوس مثلاً، فإن اليد تسحب حالاً وبصورة لا إرادية - أي من غير تفكير - وهذا ما يدعى بالعمل المنعكس .

والمادة السمراء أو الرمادية أو السنجابية تتألف من الخلايا العصبية التي في وسطها قناة الحبل الشوكي المركزية، وهي ثلاثة أنواع :

خلايا حسية . تتلقى التأثيرات الصادرة عن الحواس .

خلايا محركة، تصدر الأوامر إلى العضلات أو الغدد لتتصرف .

خلايا رابطة، تجمع أو توصل بين الخلايا الحسية والمحركة.

أما المادة البيضاء. فهي تتكون من الزوائد المحورية للخلايا العصبية، ومن هذه الزوائد ما ينتهي في المادة الرمادية من الحبل الشوكي، ومنها ما ينتهي في المادة الرمادية في الدماغ، ومنها ما هو قادم من الدماغ إلى الجسد، ومنها ما ينشأ في الحبل الشوكي وتمتد نحو الجسد.

ولننتقل إلى النوع الثاني من الجهاز العصبي، وهو الجهاز العصبي الذاتي الحكم، وهو ينقسم إلى باراسمبتاوي. وسمبتاوي.

فالبارالسمبتاوي، يشتمل على نوعين من الأعصاب:

أعصاب الجمجمة الناشئة من المنطقة العليا. وقد تقع في الطرف الأسفل من الدماغ. والأعصاب العجزية الناشئة من المنطقة السفلى من الحبل الشوكي.

أما وظيفة البارالسمبتاوي. فهو يحافظ على سلامة القلب والرئتين وغيرهما من الأعضاء المتصلة بهما، كما ينظم عمل الأمعاء الغليظة والجلد والأوعية الدموية في القسم الأسفل من البدن، فيؤدي إلى انقباض عضلات الأمعاء الغليظة والأست والمثانة.

أما السمبتاوي فقد تنشأ أعضاؤه من القسم الأوسط للحبل الشوكي، وهو عبارة عن مراكز عقد عصبية تتصل ببعضها على طول العمود الفقري، ومعظمها يتوزع على جدران الأوعية الدموية والأحشاء، ووظيفته عكس وظيفة البارالسمبتاوي، فهو يزيد من عدد دقات القلب، ويزيد من بسط العضلات، ويفتح الخلايا الهوائية في الرئة، فهو يثير أو يهدأ عضواً أو أعضاء.

وخلاصة القول. فإن الدماغ هو المسؤول عن الحركات الإرادية والأحاسيس الشعورية، أما النخاع الشوكي، فهو مسؤول عن الحركات المنعكسة التي تستلزم السرعة دون الحاجة إلى الدماغ.

أسس التغذية

أسس التغذية لدى الإنسان تتطلب دراسة الوسائل التي تتم بهـا العمليات الهضمية على اختلاف أنواعها والاستفادة منها، كما تتطلب دراسة عملية التمثيل والوسائل التي يتخلص بها الجسم من الفضلات التي تنتج عن تهديم الأنسجة أو المتكونة أثناء قيام الأعضاء بوظائفها الطبيعية أو الحاصلة على مختلف التفاعلات الكيماوية التي تتم في الجسم .

إن أهم خطوة لتحضير الطعام وجعله صالحاً للاستفادة داخل الجسم ، ولكي يتم تحويله إلى مادة حيوية بناءة . هي عملية الهضم التي يتم بها تحويل الأطعمة إلى أغذية صالحة للامتصاص والتمثيل تحت تأثير الخمائر الهضمية التـي تفرزهـا مختلف أجزاء القناة الهضمية ، فعن طريق الهضم تتجزأ الأطعمة إلى مواد بسيطة التركيب تعطي الفرصة لأنسجة الجسم قصد الاستفادة منها، وذلك بتحويلها إلى طاقة حيوية .

فالفم يمزج اللعاب بالطعام طرياً، فتتجزأ «الكربوهدرائية تحت تأثير خميرة «البتيالين» الموجودة في اللعاب ، ثم في المعدة تعمل خميرة «البيسين» بمساعدة الحامض «الكلوردريك» تحت تجزئة المواد البروتينية فتحولها إلى بروتينات ذاتية تصبح قابلة للهضم في الأمعاء ، بينما «الرنين» الموجود في المعدة يعمل على تختير

اللبن، وفي الأمعاء تعمل مختلف العصارات على إتمام الهضم الذي يصبح كيموسا عند مغادرته للمعدة. أما العصارات التي تنصب في الأمعاء فهي ثلاثة أنواع: عصارة الاثني عشري، عصارة البنكرياس، عصارة الصفراء، وأهم هذه الثلاث عصارة البنكرياس التي تجمع الخمائر التالية:

التربسين. ويعمل على هضم المواد البروتينية.

الدياستار، ويعمل على هضم المواد الكربوهدرائية.

الليباز، ويعمل على هضم المواد الدهنية.

بينما الصفراء تضم إلى جنباتها الأملاح التي تعمل على إذابة المواد الدهنية، وتساعد «ليباز البنكرياس» على مهمته، وتجعل «الكولسترول» في حالة ذوبان دائم، هذا من حيث الهضم، أما حالة الامتصاص فإن القسم الأوفر منه يتم في الأمعاء خاصة الأمعاء الدقيقة، حيث يكاد يكون معدوماً في الفم، وفي المعدة يتم جزء ضئيل منه، أما المواد الكربوهدرائية فقد تصل إلى الدم على شكل سكريات آحادية التركيب تمتص من داخل الجدران داخل الأمعاء الدقيقة، كما تمتص المواد الدهنية من الأمعاء الدقيقة بواسطة الأوعية اللمفاوية على شكل أحماض دهنية وغليسرول، .

أما المواد البروتينية فيتم امتصاصها أيضاً من الأمعاء الدقيقة عن طريق الوريد البابي على شكل أحماض أمينية. وتبقى أخيراً في الأمعاء الغليظة التي تمتص القسط الأكبر من الماء.

من خلال هذا العرض الوجيز يتبين أن أسس التغذية تكمن في ماهية غذاء الإنسان وتركيبه ومصادره، والعمليات الهضمية التي تتعاقب عليه من أجل تحويله إلى مواد صالحة للامتصاص والتمثيل.

يبقى لنا الآن أن نتحدث عن غذائنا اليومي، وعن تركيبه ومصادره.

إن الحكمة الإلهية أودعت في الطبيعة 17 عنصراً صالحاً لجميع الكائنات

الحية التي أودعها الله على هذه البسيطة، وهي:

الأكسجين، الهيدروجين، الآزوت، الكلسيوم، الفوسفور، الصوديوم، البوتاسيوم، الكلور، الماغنيزيوم، المنغانيز، الحديد، النحاس، الكربون، اليود، الكوبالت، الزنك، الكبريت.

فالغذاء الذي يتناوله الإنسان، قد يتركب من هذه العناصر الـ17 .

وهذه العناصر مختصرة في أنواع التغذية التالية:

مواد بروتينية، مواد دهنية، مواد كربوهدرائية، أملاح معدنية، فيتامينات، ماء، وسنتناول أهمية هذه المواد.

المواد البروتينية: هي بناء للجسم، ومصدر العناصر التي يتكون منها اللحم والدم، وهي توجد في الأسماك، والألبان ومشتقاتها، والبيض، والحبوب، والبقول. وقد تتحول بعد عملية الهضم إلى أحماض أمينية صالحة للامتصاص والتمثيل.

المواد الدهنية، هي مصدر الوقود الذي يحتاجه الجسم، حيث كل غرام منها يعطي 8,7 كالوري، اي وحدة حرارية. وهي توجد في الألبان والزبد والجبن، وفي صفار البيض، والزيوت النباتية والحيوانية، ودهن اللحم، والفواكه الزيتية كالجوز واللوز والبندق، وفي البذور كبذر اليقطين والسمسم. وقد تتحول بعد عملية الهضم إلى أحماض دهنية وغليسرول. والغليسرول سهل الهضم بينما الأحماض الدهنية غير صالحة للامتصاص إلا بعد امتزاجها بأملاح الصفراء لتنتج مواد سهلة الذوبان، وعملية امتصاص الغليسرول والأحماض الدهنية الذائبة تتم بواسطة الشبكات اللمفاوية لتتركب ثانية وتعطي مواد دهنية أخرى تسير في الأوعية اللمفاوية نحو الدورة الدموية، بعد ذلك يتأكسد جزء من هذه المواد الدهنية لتوليد الحرارة والطاقة حسب حاجة الجسم، بينما الباقي يختزن تحت الجلد والجسم.

المواد الكربوهدرائية، تشمل المواد السكرية والنشوية، حيث هي مصدر هام

للطاقة الفعلية والحرارية، بواستطها يتم احتراق المواد البروتينية والدهنية داخل الجسم. وقد توجد في «الحبوب كالحنطة والأرز والشعير والشوفان والذرة، والبطاطا، والشمندر، والبقول الجافة كالعدس والحمص والفول والبازلا. واللوبياء والفواكه السكرية الجافة كالتمر والتين والزبيب، والفواكه الطازجة كالعنب والتين والتفاح والدراق والموز والبرتقال، والكستناء، وقصب السكر، والعسل، واللبن.

وقد تتحول في عملية الهضم كل المواد النشوية إلى مواد سكرية بسيطة آحادية التركيب تمتصها جدران الأمعاء فتسير في الدم، فيحتفظ الكبد بقسط منها ويختزنه، كما تختزنه العضلات على هيئة «غليكوجين»، أما القسم الآخر منه فيبقى في الدورة الدموية حيث يتراوح مقدار السكر «غليكوز» بين 85 و 120 ملغرام لكل مائة سنتيمتر مكعب من الدم، وإن زادت نسبة المواد السكرية عن الحد الذي يمكن اختزانه في الكبد والعضلات وعن حاجة الجسم اليومية للاحتراق، فإن الزائد يتحول إلى مواد دهنية يختزن تحت الجلد وداخل الجسم.

المواد المعدنية، تعمل كعنصر هام لبعض الأنسجة والعضلات وكريات الدم الحمراء والبيضاء، فمركبات الكلسيوم والفوسفور لازمة لتكوين العظام والأسنان؛ والحديد والنحاس لازمان لتكوين مادة الهيموغلوبين التي تدخل في تركيب كريات الدم الحمراء، وتحمل الأوكسيجين إلى جميع خلايا الجسم وأنسجته، وكلور الصوديوم أو ملح الطعام لازم لتحضير الحامض الكلوردريك الذي يشكل جزءاً أساسياً من عصارة المعدة ويساعد البيبسين على هضم المواد البروتينية، واليود لازم لتحضير إفرازات الغدة الدرقية، والكبريت لازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر. وأملاح المواد المعدنية توجد في اللحوم والألبان والحبوب والبقول والخضار والفواكه.

فمثلاً نجد الأغذية الغنية بالكلسيوم في الجبن واللبن وصفار البيض

والخضار خاصة السبانخ والهندباء والفاصوليا واللوز وبذر القطن والبرتقال والقمح .

أما الأغذية الغنية بالفوسفور فتوجد في الأسماك واللحوم والأجبان والكاكاو والطيور والكبد والبيض .

والأغذية الغنية بالكبريت نجدها في الحبوب والبقول الجافة خاصة منها العدس ، وفي الأجبان وبياض البيض واللحوم والبصل والثوم والفجل والكراث .

والأغذية الغنية باليود نجدها في الأسماك وزيتها والألبان والجزر والخس والملفوف والفجل والبندورة والهليون .

وأخيراً، **الأغذية الغنية بالحديد** نجدها في السبانخ والبندورة والجزر والشمندر والحمص والعدس والفاصوليا .

الماء، وهو يكوّن حوالي ثلثي وزن الإنسان ، ويعتبر أهم عنصر غذائي ، إذ يدخل في تركيب الخلايا والدم ويذيب الفضلات الضارة ليحملها خارج الجسم مع البول والعرق ، كما يعمل على تنظيم حرارة الجسم . وقد يحصل الجسم على الماء بطريقتين : طريقة غير مباشرة وذلك بتأكسد مختلف أنواع الأغذية داخل الجسم ، أو بطريقة مباشرة وذلك بأن يأخذ الجسم الماء من الطعام أو الشراب .

التوابل والبهارات،ليست مواد غذائية بالمعنى الصحيح ، ولكنها تعطي نكهة وتجعل الشهية تزداد ، حيث تؤثر في أعصاب الذوق وتزيد من عصارة المعدة وتنشطها ، غير أن الإفراط فيها يحدث التهيج والتهاب المعدة والأمعاء والكبد والكلي ، وأهم هذه المواد الفلفل والخردل والقرفة والجنزبيل والمستكة والحبهان والكمون واليانسون .

جدول بعض الأطعمة وما يحتويه كل 100 مللجرام

أنواع الطعام	كربوهيدرات	دهن	بروتين	أملاح معدنية	ماء
العسل	72,5	—	—	0,5	27
خبز القمح	52,5	1,5	9	1,0	36
البطاطيس	21	—	2,5	1,0	75,5
الأرز	79	—	8,5	0,5	12,5
المكرونة	74	1,5	13,0	0,5	11,0
الزبد	0,5	81,0	0,5	0,5	17,5
القشرة	4,0	20,0	3,0	1,0	72,0
لحم الغنم	-	22,5	25,5	1,5	50,5
لحم الدجاج	-	4,5	21,5	1,5	14,5
السمك	-	4,0	16,5	2,5	77,0
الكبد	1,5	4,0	20,5	2,5	72,0
البيض	-	12,0	14,0	1,0	73,0
الجبن	4	37,0	28,0	4,0	37,0
حليب الماعز	4,5	4,5	4,85	0,75	86
حليب الغنم	4,5	8,50	6,50	1,00	79,5
حليب البقر	4,75	3,75	3,50	0,75	85,75
حليب الإنسان	6,5	3,75	2,00	0,25	87,50
اللوبيا	62	1,5	22	2,5	9,0
العدس	58	1,0	22	2,0	17,0
جلبان أخضر	18	0,5	6,5	1,0	14,0
فول سوداني	24	39,0	26	2	9,0
اللوز	19	55,6	20	2,0	4,0
الجوز	13	64,5	18,5	2,0	2,0

أنواع الأغذية

أنواع الأغذية	الأطعمة التي بها	أعراض النقصان	مفيد أو ضروري
المـواد الكربوهيدرائية	الحلوى، العسل، المربى، الخبز، الأرز، الشعرية، البطاطا	-	توليد الحرارة والطاقة عند احتراقها.
المواد الدهنية	الشحم، الزبدة، زيت السمك، زيت الزيتون.	-	يخزن في الجسم لحين الحاجة إليه فيحترق وتتولد الحرارة والطاقة
المواد البروتينية	الحليب، البيض، الكبد، اللحوم، الفول، العدس، الحمص، اللوبيا	-	النمو، بناء أنسجة جديدة، إنتاج الحرارة الطاقية.
الفيتامينات: فيتامين النمو	الكبد، الجزر، اللفت، القرع	الالتهابات، العمى الليلي، البقع البيضاء، فقدان الشهية	النمو والتناسل والحمل والرضاع
فيتامين الأعصاب	القلب، الكبد، الخبز، الجوز، الفول السوداني، الجلبان.	التهابات وآلام في الرأس، العصبية، مرض البري	النمو، التناسل، الرضاعة
فيتامين الشباب	خميرة البيرة، الخبز، الكبد، الحليب، الغنم، السبانخ	التهابات في زاويتي الفم والعين والجفون.	النمو، التمتع بالصحة والحيوية.
فيتامين النياسين	خميرة البيرة، الخبز، الفول السوداني، الكبد، الكلاوي، القلب، اللحم، الفلفل، البرتقال، اليوسفي، الليمون، الطماطم.	التهابات في اللسان والجلد، إسهال، سوء هضم، فقدان الشهية، اضطربات عصبية وعقلية	للمصابين بحب الشباب، أكزيما، التهاب جلدي، تجلد في الأطراف وقت الشتاء
فيتامين القوة	الفلفل ـ البرتقال اليوسفي الليمون الطماطم	مرض الاسقربوط، التهاب اللثة، وقف النمو، سهولة الإصابة بالأمراض	سلامة الأسنان، التئام الجرح، حالات النزيف، التعب، للمصابين بالبرد.

أنواع الأغذية		الأطعمة التي بها	أعراض النقصان	مفيد أو ضروري
	فيتامين العظام	الزبدة، الكبد، زيت السمك، الحليب، أشعة الشمس	الكساح في الصغار، لين العظام في الكبار	النمو، سلامة الأسنان والعظام.
	فيتامين العقم	الخس، الموز، البرتقال	الإصابة بالعقم	زيادة الخصوبة الجنسية.
	فيتامين الجلطة الدموية	الخضراوات الخضراء، الطماطم، السبانخ، الكرنب	نزيف الدم	الجلطة الدموية «تجمد الدم».
الأغذية غير العضوية	أملاح الكاليسوم والفوسفور	الحليب، الجبن، التين الجاف، اللوبيا الجافة، البيض، اللحم السمك	الكساح، لين العظام، تسوس الأسنان.	بناء العظام والأسنان، النمو، مقو.
	أملاح الحديد	اللوبيا، الكبد، الجلبان، الدجاج، السبانخ، لحم البقر، الفول السوداني	فقر الدم «الانيميا» الضعف والهزال، عدم القدرة على العمل.	العضلات والأعصاب، الجلطة، التهيج النفسي يدخل في تكون الدم.
	ملح الطعام	الأطعمة المالحة	-	تكوين الدم، اللعاب، الدموع، العصير الحمضي المعدي.
	الماء	السوائل والمشروبات المختلفة	إذابة المواد الهضمية لامتصاصها، إذابة العضلات لإخراجها، تركيب الدم والإفرازات، بلع الغذاء وليونته ومرونة أنسجة الجسم.	

المقويات «الفيتامينات»

الفيتامينات عبارة عن أجزاء من مركبات عضوية تلزم الطعام، وهي بمقدار قليل تساعد على استمرار الحياة العادية للأنسجة الموجودة في الجسم، وقد يعرّف العلم أنواع الفيتامينات ويحدد الأطعمة الموجودة فيها، فلنحرص على أن تكون واجباتنا مشتملة على فيتامينات، لأن الجسم لا يقوم بصنعها.

والفيتامينات منها ما ينحل في الدهنيات، ومنها ما ينحل في الماء.

فالفيتامينات الذائبة في دهنيات، هــي:

الفيتـامين أ «A» والفيتـامين د «D» والفيتـامين أ «E» والفيتـامين ف «F» والفيتامين ك «K» وسندرس خواص كل واحد ومصدره النباتي أو الحيواني.

الفيتامين أ «A»:

على شكل بلـور أصفـر باهـت، يذاب في كل الـدهنيات، وهـو لا يتقبـل الحرارة. ضروري لخلايا الجلد السطحية، وللأرجوان البصري في شبكة العين، ولتنظيم حركة الإستقلاب والتمثيل داخل الجسم.

ونقصه يؤدي إلى جفاف ملتحمة العين، والعشى، وجفاف الجلد والأغشية المخاطية، وظهور خطـوط مستعرضـة في الأظافـر، وتغيرات في مينـاء الأسنـان

وعاجيتها، والإستعداد للأمراض الأنتانية، وخسارة الوزن، والتأخر في نمو الأطفال وأهم هذه الأمراض جميعاً ما يصيب العين بصورة خاصة.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين زيادة على العين، فإنه يعالج ارتفاع ضغط الدم، والإستعداد للأمراض الأنتانية، وتأخر نمو الأطفال، وسوء تكوين الأسنان ونموها، وحصوات الكلي أو الإستعداد لتكوينها، والعقم عند الرجال، وضعف السمع، ونتن الأنف، وتكسر الأظافر.

وهذا الفيتامين يوجد في كبد الحوت وزيته، ومح صفار البيض، والزبدة، واللبن، والجبن، ثم في الجزر، والسبانخ، والبقدونس، والهندباء، والفلفلة الحمراء، والخس، والملفوف، والبندورة، والموز، والهليون، والمشمش، والدراق.

الفيتامين د «D» :

على شكل إبر لا لون ولا رائحة له، يذاب في كل الدهنيات، لا يتأثر بالحرارة. سهل الإمتصاص سواء أخذ عن طريق الفم أو العضل، وهو نوعان، فيتامين د2 «D_2» وفيتامين د3 «D_3» .

وهو يعمل على امتصاص الكلسيوم والفوسفور والإنتفاع بهما وتثبيتهما في العظام والأسنان.

ونقصه يؤدي إلى الكساح، ولين العظام عند البالغين، والتكزز، وتأخر بزوغ الأسنان اللينة وسوء تكوينها، والإستعداد للأمراض الإلتهابية خاصة التهاب الأنف والحلق.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فأهمها الكساح، ولين العظام عند الكبار، وترققها، والتكزز، والذئبة العادية، والورم الذي يصيب القدمين أو اليدين نتيجة التعرض للبرد، وجبر العظام المكسورة، وتسوس الأسنان.

وهذا الفيتامين يوجد في الأسماك وكبدها وزيتها، وكبد الحيوانات ذات الثدي، ومح صفار البيض، والألبان ومستخرجاتها من زبد وجبن، وهو قلما يوجد في النباتات، ويلاحظ أن أشعة الشمس تحول مادة الكوليسترول الموجودة في الجلد إلى فيتامين د.

الفيتامين أ «E» :

على شكل زيت جامد أصفر، يذاب في كل الدهنيات، ولا يتأثر بالحرارة، وقد يتأكسد بسرعة.

يؤثر في الأنسجة المتولدة من الطبقة الجرثومية التي تتحول إلى عضلات وعظام وغضاريف وأنسجة هامة وأنسجة تناسلية، كما يقلل من استهلاك الأكسجين، ويخفض سرعة التبادل النسجي، ويساعد على الإنتفاع بالمواد الدهنية، ويزيد من مقاومة الكريات الحمر، ويؤمن تكوين الخلايا التناسلية ويحفظ نشاطها، وينظم تطور العضلات غير الهيكلية والأنسجة الضامة، ويؤثر على نشاط الغدة النخامية خاصة فيما يتعلق بتأثيرها على الغدة الدرقية والغدد الجنسية. ونقصه يؤدي إلى موت الجنين وفنائه قبل نهاية الحمل، وتوقف نمو الحيوانات المنوية عند الذكور، وضعف العضلات الهيكلية وغير الهيكلية مما يؤدي إلى انحطاط القوى والشلل وقصور القلب أو وهنه، وضعف الشرايين الدموية، والتسلل الدهني في الكبد.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي الإجهاض المتكرر، والعقم عند الرجال والنساء، والمخاض المبكر، وانقطاع الطمث الشهري، واضطرابات سن اليأس عند النساء، ونقص إفراز اللبن عند المرضع، وضمور العضلات ووهنها، وسوء نمو الأطفال والأولاد، والذبحة الصدرية، والتسلل الدهني في الكبد.

وهذا الفيتامين يوجد في الخس. وجنين حبوب القمح والذرة، وزيت القطن، والكبد، والكظران ـ أي الغدتان الموجودتان فوق الكليتين ـ، والكلي، والعضلات، واللبن، ومح صفار البيض.

الفيتامين ف«F» :

خلاصة تستخرج من بعض الزيوت، كما يوجد في الأحماض الدهنية، يذوب في الدهنيات، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة.

نقصه يؤثر في الإنسان، حيث يؤدي إلى ظهور عدد من الأمراض الجلدية وتظهر على سطحه تقرحات مختلفة، كما تظهر الربَّة عند الأطفال والإكزيما والبثور وداء الصدف.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي، الدمامل والبثور الجلدية، والربّة عند المولودين، والإكزيما، وداء الصدف، وبعض أمراض الكبد والمرارة، وبعض الإضطرابات الهضمية من إمساك وقيء، والرشح والزكام والتهابات القسم العلوي من الجهاز التنفسي.

وهذا الفيتامين يوجد في زيت الزيتون، ودهن الخنزير، والزبدة.

الفيتامين ك«K» :

ثلاثة أنواع: فيتامين ك$_1$ «K_1» . فيتامين ك$_2$«K_2» . فيتامين ك$_3$ «K_3» .

فيتامين ك$_1$ «K_1» زيت لزج أصفر، يذوب في الدهنيات ولا يذوب في الماء، وقد يتأثر بالنور والقلويات والحوامض القوية، ويتأكسد بسرعة، ولا يتأثر بالحرارة.

فيتامين ك$_2$ «K_2» على شكل بلوريات صفراء، يذوب في الدهنيات، ويتأثر بالنور والقلويات، ويتأكسد بسرعة، ولا يتأثر بالحرارة.

فيتامين ك$_3$ «K_3» اصطناعي، على شكل بلوريات صفراء، يذوب في الدهنيات، ويتأثر بالنور، إلا أن أملاحه تذوب في الماء ولا تتأثر بالنور.

يعمل على تحضير «البروترومبين» أي الخترين - في الكبد فيساعد على تخثر الدم، كما له علاقة بمادة الكلوروفيل، ولذا فإن حرارة الشمس

ضرورية لتكوّن هذا الفيتامين. نقصه يؤدي إلى النزيف، وانخفاض نسبة الخثرين في الدم عند البالغين، والناسور الصفراوي، واليرقان الإنسدادي، وأمراض الكبد، والمرض الجوفي.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي، اليرقان الإنسدادي، والتهاب الكبد، وتليف الكبد أو تشمعه، والتسلل الدهني في الكبد، والناسور الصفراوي، والسعال الديكي، وحالة ارتفاع ضغط الدم، والنزيف في شبكية العين، والوقاية من النزيف للرضع المصابين بمرض النزيف أو حالة استئصال اللوزتين أو حالة اقتلاع الأسنان، أو الرعاف المتكرر أو أثناء المعالجة بالسلفاميد لمنع حصول النزيف.

وهذا الفيتامين يوجد في الحلفاء، والقريّص، والسبانخ، والقرنبيط والبطاطا والملفوف والبندورة وورق الجزر والفريز والكبد ولحم السمك المقدد.

أما الفيتامينات الذائبة في الماء فهي:

الفيتامين ب $_1$ «B_1» والفيتامين ب $_2$ «B_2» والفيتامين بّ بّ «P P» والفيتامين ب $_6$ «B_6» والحامض البنتوتنيك والفيتامين ب $_{12}$ «B_{12}» والفيتامين ب $_{15}$ «B_{15}» والفيتامين هـ «H» والحامض الفوليك والميزو إينوزيتول والفيتامين هـ $_3$ «H_3» والفيتامين س «C» والفيتامين بّ «P».

الفيتامين ب $_1$ «B_1»:

على شكل بلوريات بيضاء ميال للصفرة، رائحته كخميرة البيرة، يذاب في الماء، يتلف بالأشعة فوق البنفسجية وبالحرارة إذا كان في محلول قلوي.

ضروري في تسهيل تأكسد الحامض البيروفيك من الكربوهيدراتيات، وضروري لحفظ الشهية وعملية الهضم، كما هو ضروري للنمو العادي عند الأطفال.

نقصه يؤدي إلى التهاب الأعصاب الشامل، واضطراب الجهاز الهضمي

كالقيء والإمساك وفقدان الشهية، وتوقف النمو عند الأطفال، ومرض البريبري - وهو كثير الإنتشار في الشرق الأوسط كالصين واليابان حيث تعتمد أغلبية معيشتهم على الأرز المقشور، وهو ينقصهُ الفيتامين ب $_1$ «B_1» وقد يمكن معالجة هذا الداء بالفيتامين ب $_1$ «B_1».

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: مرض البريبري، والتهاب الأعصاب الشامل، والأوجاع العصبية الناجمة عن التسممات والأمراض الأنتانية، والتهاب عرق النسا، والآلام العصبية في الوجه، والقوباء المنطقية - أو داء المنطقة - وشلل الأطفال، وتنميل الأطراف وأوجاع العضلات، ومضاعفات الخنَّاق - دفتيريا - وانحطاط الجسم، والقلق والإضطراب، وقلة الشهية أو فقدانها، وتوقف النمو عند الأطفال.

وهذا الفيتامين يوجد في خميرة البيرة وقشر الأرز وقشر القمح وجنين حبوب القمح والذرة والأرز والبازلا والفاصوليا والبطاطا والملفوف والقرنبيط والفواكه الزيتية من لوز وجوز وبندق والبرتقال والبندورة؛ وفي اللبن ومح صفار البيض والنخاع والكلي والكبد والأسماك واللحوم.

الفيتامين ب $_2$ «B_2»:

مسلاَّت صغيرة برتقالية حرة المذاق، قليلة الذوبان في الماء، وتذوب في المحاليل القلوية ولا تتأثر بالحرارة.

مهم في حمل الهيدروجين أثناء عملية التأكسد في الخلايا الحية، حيث يدخل في تركيب كثير من الخمائر، كما يعين الجسم على التخلص من الملح والماء بواسطة الكلي، ويساعد على امتصاص مادة الحديد وتمثيلها.

نقصه يؤدي إلى التهاب اللسان وتشقق الشفاه، وزوايا الفم، والتقرحات الجلدية خاصة ما تحت الأنف، وكثرة الدموع، والمضايقة من رؤية النور، واحتقان أوعية العين الدموية، وتغشية قرنية العين وتكثفها، واضطراب عملية

الهضم، والإنحطاط الجسماني، وقلة النشاط، والإستعداد المتزايد للأمراض الالتهابية، وتكسر الأظافر.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: اضطراب النمو عند الأطفال، والمرض الجوفي، والتهاب الأمعاء المزمن، وانخفاض قوة الإبصار، والتهاب أغشية العين، وتشقق الشفاه، وحب الصبا والشباب.

وهذا الفيتامين يوجد في خميرة البيرة والبرسيم وحبوب القمح والذرة والشوفان والسبانخ والجزر والخس والمشمش والخوخ، والكلي والكبد ومح صفار البيض والأسماك واللبن واللحوم والقلب.

الفيتامين بّ بّ«PP»:

بلورات لا لون ولا رائحة لها، غير أنه مر المذاق، يذوب في الماء ولا يتأثر بالحرارة. يدخل في تركيب بعض الخمائر التي تلعب دوراً هاماً في تغذية الخلايا، كما ينقل الهيدروجين، ويشترك في تركيب وتجزئة المواد الكربوهيدرائية والكحول والأحماض الدهنية، كما يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء، ويساعد على النمو عند الأطفال.

نقصه يؤدي إلى مرض البلاًغرا ـ وهو يتصف بأعراض جلدية وهضمية وعصبية ـ.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: البلاًغرا والأمراض المشابهة لها، والأمراض الجلدية وأمراض الأغشية المخاطية الناجمة عن تسممات غذائية أو دوائية، والإضطرابات الهضمية والتهاب الأغشية المخاطية في الجهاز الهضمي مثل التهاب اللسان والفم والأمعاء الحاد والمزمن والمرض الجوفي، والإضطرابات الناجمة عن استعمال الأدوية المبيدة للجراثيم، والربو، والآلام والأوجاع العصبية، ومرض الأشعة الناجم عن التعرض للشمس، والصداع، والدوار، والذبحة الصدرية، وطنين الأذنين، والكنب ـ أي تشقق أو ورم القدمين أو اليدين نتيجة التعرض للبرد.

وهذا الفيتامين يوجد في خميرة البيرة والنخالة وقشر الأرز والبقول الجافة من حمص وفاصوليا وبازلا، والسبانخ والبندورة ودقيق الحنطة الكامل، وفي الكلي وكبد البقر واللحوم وجنين حبوب القمح والجزر والملفوف والقرنبيط ومح صفار البيض.

الفيتامين ب٦ «B 6» :

بلوريات لا لون ولا رائحة لها، طعمها مالح، يذوب في الماء، يلعب دوراً في تمثيل المواد البروتينية ويحفظ التوازن والتبادل الغذائي في الأنسجة خاصة الكبد والجلد والجهاز العصبي المركزي.

نقصه يؤدي إلى «الإلتهابات الجلدية والنرفزة والقلق والإضطراب وضعف العضلات وضمورها وضعف كريات الدم البيضاء.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: النرفزة والقلق والإضطراب وانحطاط قوى الجسم وأوجاع المعدة وضعف العضلات وضمورها والقيء والإستفراغ عند الحامل ومرض الأشعة السّينية والتسممات الحادة بالكحول والشلل الإهتزازي.

وهذا الفيتامين يوجد في خميرة البيرة والكبد وجنين الحبوب من القمح والذرة وقشر الأرز والكلي واللحوم والفول والفاصوليا والفواكه على اختلاف أنواعها واللبن.

الحامض البنتوتنيك:

زيت لزج أصفر يذوب في الماء، لا يتأثر بالنور أو الأوكسجين، وقد يتلف بالحرارة والقلويات والحوامض.

يلعب دوراً في تركيب الخمائر وتنقية الجسم من الأجسام الغريبة كالأدوية مثلاً، ويساعد على تمثيل المواد الدهنية والبروتينية، ويقوي مقاومة الأغشية

المخاطية ضد الإلتهابات المختلفة ، كما يحفظ التوازن الغذائي في خلايا الجلد، ويساعد على النمّو عند الأطفال ، ويساعد الشعر، خاصة شعر الرأس على الإحتفاظ بلونه .

نقصه يؤدي إلى اضطرابات التمثيل والإستقلاب في الجسم ، وحرقة اليدين والقدمين ، وتساقط شعر الرأس ، والشيب المبكر.

أما الحالات التي تعالج بهذا الحامض فهي : أمراض الكبد، واسترخاء الأمعاء بعد العمليات الجراحية والإمساك الناجم عن هذا الإسترخاء ، والإلتهابات المزمنة ، والتهابات الفم واللسان وتقرحاتهما، وحرقة اليدين والقدمين ، وتساقط الشعر، والشيب المبكر، وقشرة الرأس ، والحروق والجروح والقروح المزمنة ، ومرض الأشعة، الناتج عن التعرض لأشعة إكس .

وهذا الحامض يوجد في خميرة البيرة والطحلب والخضار والحبوب من قمح وذرة وشوفان والفواكه على اختلاف أنواعها والكبد والكلي واللحوم واللبن ومح صفار البيض والأصداف .

الفيتامين ب12 «B 12» :

مسلاًت ذات لون أحمر غامق تذوب في الماء وتتأثر بالنور وتتلف بالحوامض والقلويات . وهو يحافظ على تكوين الكريات الحمراء ويساعد خلايا الجهاز العصبي لتؤدي وظائفها على أحسن صورة كما يساعد أنسجة الجسم على الإستفادة من المواد البروتينية .

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي : فقر الدم الخبيث ، وانحطاط قوى الجسم ، والديسبيسيا ، والتهاب الأمعاء المزمن ، والآلام والأوجاع العصبية ، والقوباء المنطقية ، وترقق العظام ، وأمراض الإستهداف أو شدة الحساسية وخاصة الربو ، وتليف الكبد أو تشمعه والتهابه ، وشلل الأطفال ، وازدياد سيلان الدهن من جلدة الرأس .

وهذا الفيتامين يوجد في الكبد والكلي والأمعاء والعضلات، وقد يستحضر صناعياً حتى يمكن الحصول عليه بكميات كبيرة، وهذا ما يستعمله الطب حالياً.

الفيتامين ب15 «B 15» :

ويسمى أيضاً الحامض البنغاميك، يوجد في نواة المشمش، وهو على شكل بلوريات، يذاب في الماء.

يعمل على تنشيط الغدّة النخامية وخاصة الجزء الأمامي منها، كما يعمل على إخراج الفيتامين س «C» والكولسترول من الكظرين ـ وهما الغدتان الموجودتان فوق الكليتين ـ، ويزيد كمية الكرُيَاتيْن في العضلات، ويساعده على استفادة الأنسجة جيداً من الأكسجين، ويزيد من مقاومة الخلايا ضد السموم الداخلية والخارجية، ويزيد من قوة الخلايا على امتصاص الأوكسجين ويسهل عملية تنفس هذه الخلايا.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: الذبحة الصدرية، والجلطة الدموية، وتليف الكبد أو تشمعه، وتأخر النمو عند الأطفال والأولاد، وانحطاط قوى الجسم.

وهذا الفيتامين يوجد في نواة الشمس والنخالة والأرز غير المقشور وخميرة البيرة وكبد الحصان ودم البقر.

الفيتامين هـ«H» :

أو بْيُوتين، في شكل مسلات طويلة لا لون له، يذوب في الماء، يتلف بالأشعة فوق البنفسجية.

يعمل كخميرة لنقل الهيدروجين وثاني أكسيد الكربون، كما يساعد على تمثيل المواد الكربوهدرائية، وضروري لنمو الجراثيم والفطريات ويكثر وجوده في الأنسجة الجنينية والسرطانية.

نقصه يؤدي إلى التهاب الجلد وتقشره، وجفاف الجلد والأغشية المخاطية، وضمور حليمات اللسان، وانحطاط قوى الجسم، وفقدان الشهية، وتنهيل الأطراف، وانخفاض معدل الهيموغلوبين في الكريات الحمر.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: فقدان الدم الخبيث، واحمرار الجلد وتقشره.

وهذا الفيتامين يوجد في خميرة البيرة، وخلاصة الشوفان، والقرنبيط، والملفوف، والفستق، والكاكاو، والكبد، والكلي.

الحامض الفوليك:

بلوريات شديدة اللمعان ذات لون أصفر برتقالي لا رائحة له، قليل الذوبان في الماء، وقد يذوب جيداً في الحامض الخليك:

يحافظ على تكوين الكريات الحمر ويؤمن نضوجها، وهو ضروري للجهاز الهضمي كي يؤدي مهمته على أحسن وجه، كما هو ضروري لنمو البكتيريا.

أما الحالات التي تعالج بهذا الحامض فهي: فقر الدم الخبيث، وفقر الدم أثناء الحمل، وفقر الدم في سن المراهقة، وانخفاض كريات الدم الأبيض، وانحطاط قوى الجسم، وأمراض الكبد خاصة تليفه، وأمراض البنكرياس.

وهذا الحامض يوجد في الكبد والكلي والعضلات واللبن والجبن والسبانخ والأوراق الخضراء في الخضار والقرنبيط.

الميزْ إينُوزيتُوك:

بلوريات حلوة المذاق لا لون له، يذوب في الماء.

يلعب دوراً هاماً في نمو الشعر وتمثيل المواد الدهنية، كما هو ضروري للتناسل وإفراز اللبن ونمو الأجسام البسيطة ذات الخلية الواحدة مثل الأميب مثلاً.

أما الحالات التي تعالج به فهي أمراض الكبد وخاصة تليفه والتهاب الأنسجة الضامة .

وهو يوجد في اللبن والحبوب كالحنطة والذرة والشوفان والفواكه على اختلاف أنواعها والخضار على اختلاف أنواعها .

الفيتامين هـ$_3$ «H_3» :

هو محلول من البروكايين بمعدل 2% .

يعمل على تجديد نشاط الخلايا وإعادة قوة التبادل الغذائي إليها ، كما يحافظ على التوازن الغذائي في قشرة الدماغ ، ويزيل الآلام والأوجاع ، ويخلق في النفس جواً من الإنشراح ، ويخفض شدة انفعال العضلات الهيكلية وعضلات القلب ، ويزيل تشنجات العضلات غير الهيكلية ، ويمدد القصبات والأوعية الدموية ، ويبطل مفعول الأَسْتِيِّلْ «كُولِينْ» ، ويبطل مفعول الهِيْسْتَامِينْ في الجسم ، ويدر البول .

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي : الهرم والشيخوخة ، ثم الأوجاع والآلام العصبية ، وتصلب شرايين الدماغ ، وإكزيما الجلد . والصلع وتساقط الشعر ، وداء الصدف ، والبهق ، والذبحة الصدرية ، والجلطة الدموية ، والتهاب الشرايين ، والفالج النصفي ، والربو ، وقرحة المعدة .

أما كيفيته ، فتجري على المريض تجربة شدة الحساسية نحو البروكايين ، فإن كانت التجربة سلبية ـ أي أن المريض لا توجد عنده حساسية نحو البروكايين ، أُعطي له هذا الفيتامين بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع إلى أن يبلغ 12 مرة في الشهر الواحد ، وبعد استراحة 10 أيام يعطى المريض 12 حقنة في خلال شهر ثان . وهكذا .

الفيتامين س «C» :

بلوريات حامضة المذاق. لا لون لها، ذات رائحة خفيفة، يذاب في الماء، ويتلف بالحرارة إذا كان معرضاً للأوكسجين، كما يتأثر بالنور والعوامل المؤكسدة. وهو يعمل كحامل للهيدروجين في عمليات التأكسد داخل الخلايا، ويساعد على تكوين مادة الكُولاَجِين في العضلات والعظام والأسنان والأوعية الدموية، وينشط عمليات التأكسد والتبادل الغذائي داخل الخلايا، كما يزيد من مقاومة الجسم ضد السموم والأمراض الأنتانية، ويحفظ خلايا الكبد من التلف في أمراض الكبد الفيروسية، ويساعد على تكوين كريات الدم الحمر، كما يساعد على نضوجها وامتصاص مادة الحديد التي تدخل في تركيب خضاب الدم أو الهيموغلوبين، ويحفظ كثيراً من المواد التي تتأكسد بسرعة أو تتجزأ في النور. ويزيد الشهية، ويساعد على النمو عند الأطفال، ويدر البول ويخفف من حدة سموم مدرات البول الزئبقية، كما يزيد من فعاليتها ويكمل مفعولها.

نقصه يؤدي إلى داء الحفر أو الأسقربوط، وإلى فقر الدم، وتسوس الأسنان.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين فهي: داء الحفر، ونزيف الدم من اللثة، والإستعداد للأمراض الأنتانية، وطور النقاهة من الحميات، والتسممات الناجمة عن الحميات، وأوجاع المفاصل والإستعداد للروماتيزم، والزكام المتكرر، والنزلة الوافدة أو الأنفلونزا، والتدرن الرئوي، وقرحة المعدة أو الإثني عشري، وسوء تكوين الأسنان وتأخر بزوغها، وسوء تكوين العظام وسوء جبرها عند كسرها، والسعال الديكي، والحمل والرضاع، والتهاب الفم واللسان واللثة، والحمى القلاعية، والهربيص، والقوباء المنطقية، وبيورة الأسنان.

وهو يوجد في الليمون الحامض، والبرتقال، والخس، والبندورة، والفلفلة الحلوة، والبقدونس، والسبانخ، والملفوف، والبطاطا، والبازلا الطازجة، والجزر، والموز والتفاح والعنب، واللبن خاصة لبن الأم، والكظران ـ يعني الغدتان الموجودتان فوق الكليتين، والكلي، والكبد، والغدة النخامية.

الفيتامين بّ «P» :

بلوريات تدوب في الماء، ولا تتأثر بالحرارة ولا بالأوكسجين.

لـه شبـه كبير بالفيتـامين س «C» من حيث الخـواص الفيزيولـوجية، فهمـا متشابهان ومرتبطان ارتباطاً وثيقاً في عدة نـواحٍ، منها أن حاجة الجسم اليومية من الفيتامين س «C» تزداد كثيراً في حالة نقص الفيتامين بّ «P» في الغذاء اليومي، ثم أن وجود الفيتامين س «C» ضروري جداً لكي يؤدي الفيتامين بّ «P» وظيفته على أحسن وجه.

أما مهمة الفيتـامين بّ «P» الخاصـة به، فقـد يزيد من مقاومـة الشـعيرات الدموية ويخفض نفاذيتها وهشاشتها.

أما الحالات التي تعالج بهذا الفيتامين، فهي: نزف الدم من اللثة واللسان والفم والحلق، والرعاف المتكرر، وارتفاع ضغط الدم، والإستعـداد للأمـراض الأنتانية، والأمراض الفيروسية كالزكام والنزلة الوافدة أو الأنفلونـزا، والحميات الاندفاعية وخاصة الحصبة وجدري الماء، واستسقاء ظهارة الخصية عند الذكور من المولودين أو الأطفال.

وهو يوجد في الليمـون الحـامض والبرتقـال والفلفـل الأحمـر المجـري، والمشمش، والدراق، والعنـب، والإجـاص، والـكرز، والسبانـخ، والفجـل، والجرجير.

عمليتا الهضم والامتصاص

لو تفحصنا مختلف أنواع الأغذية لوجدناها بحاجة لأن تكون ذائبة في الماء بسيطة التركيب كيماوياً قبل أن تصبح صالحة للامتصاص والتمثيل في الجسم. وهذا صحيح بالنسبة للمواد الكربوهدرائية، باستثناء السكريات الآحادية التركيب مثل الكليكوز والغالكتوز، والمواد الدهنية والمواد البروتينية، أما الماء والأملاح المعدنية والسكريات الآحادية التركيب فكلها تعبر القناة الهضمية وتمتص من خلال جدران المعدة والأمعاء على صورتها الأصلية.

وعملية تحويل المواد الكربوهدرائية والدهنية والبروتينية من مواد مركبة إلى مواد بسيطة تحتاج إلى سلسلة من التفاعلات الكيمائية بواسطة الخمائر الهضمية، وقد تجري هذه التفاعلات في القناة الهضمية التي تتركب من الفم والمريء والأمعاء الدقيقة والغليظة حيث تنصب على التوالي عصارة اللعاب، ثم عصارة المعدة، ثم عصارة الأمعاء الدقيقة، أما عصارة البنكرياس والصفراء فقد يلعبان دورهما حين تنصبان في المعي الإثني عشري.

ومن أجل أن يسهل هضم الطعام في المعدة يجب أن يطحن جيداً في الفم ويمزج باللعاب الذي يحتوي على خميرة البِتْيَالِيْن التي تؤثر على المواد النشوية وتحولها إلى مواد سكرية ذائبة، أما إذا لم يطحن الطعام جيداً فإنه يؤدي إلى

اضطراب شديد وعسر في الهضم ، وينجم عن ذلك أيضاً تخمرات غير عادية تكون سبباً في الروماتيزم وضعف الأعصاب .

واللعاب يفرز عن طريق ثلاث غدد هي الغدتان النكفيتان، غدتا ما تحت اللسان، وغدتا ما تحت الفك الأسفل، وقد تقدر كمية اللعاب الذي يفرز يومياً بليتر ونصف في اليوم . وهذا اللعاب هو الذي يجعل اللقمة لزجة سهلة المرور في المريء لتصل إلى المعدة حيث تقوم عضلات المعدة أيضاً بتحريك الطعام في اتجاهات مختلفة .

وفي المعدة حالما يصل إليها الطعام تمزج أجزاءه بعصارتها التي تحتوي على حامض الكلوردريك بنسبة 5 في الألف عند الإفراز، كما تحتوي أيضاً على خمائر الببسين والرنين والليباز، وتقدر الكمية التي تفرزها المعدة بلترين ونصف في اليوم الواحد، وقد يبدأ الببسين عمله بمساعدة الحامض الكلوردريكي فيحوّل المواد البروتينية إلى مواد ذائبة ، بينما الرنين يعمل على التخثر السريع ، فيبقى الليباز الذي يعمل على تجزئة المواد الدهنية تجزئة أولية بسيطة .

كل هذا تحت عصارة المعدة، وقد يمكث الطعام في المعدة ما بين الساعة وخمس ساعات حسب الطعام الموجود، فمثلاً كلما كان الطعام دسماً كلما كان هضمه أطول، وبما أن شرب الماء يخفف من قوة عصارة المعدة فيضعفُ تأثير عملية الهضم، فإنه من الأحسن أن لا نشرب الماء مع الطعام، بل قبله بنصف ساعة أو بعده بثلاث ساعات، كما أنه من الضروري ألا نشرب الماء قبل الطعام مباشرة، لأن ذلك يجرف عصارة المعدة إلى الأمعاء في الوقت الذي تكون الحاجة ماسة إليه في المعدة .

وحامض الكلوردريكي يعمل على تطهير المعدة ومنع التخمرات . ومنع تكوين الحامض اللَكْتِيكْ ومنع نشوء مكروبات ضارة، وإن زاد هذا الحامض فوق حده المطلوب نشأت عنه القرحة المعدية .

وحينما تتم عملية الهضم في المعدة يكون الطعام قد تحول إلى كيموس ليدخل في المعي الإثني عشري حيث يلتقي بعصارات الأمعاء الدقيقة والبنكرياس والصفراء.

وتعد عصارة البنكرياس،أكثر العصارات الهضمية أهمية ،حيث تحتوي على خمائر منها التِرْيبْسِينْ والكِموتِرْيبْسين والأَمْيلاَزْ واللِّيبَّازْ.

أما خميرتا التريبسين والكيموتريبسين فإنهما تعملان على تحويل المواد البروتينية إلى بْرُوتِيْوزْ وبينتون وغيره من الخمائر، إلى أن يصبح مفعول الخمائر يحوّل المواد البروتينية إلى أحماض أمينية قابلة للامتصاص، أما خميرة الإميلاز فإنها تقوم بتحويل المواد الكربوهيدراتية إلى مواد سكرية أبسط منها في تركيبها تكون قابلة للامتصاص، وأما خميرة الليباز فإنها تحول المواد الدهنية إلى أحماض دهنية وغليسرول.

أما عن مادة الصفراء، فقد تفرزها الكبد وتنزل في المعي الإثني عشري أو تختزن في المرارة ثم تنزل وتنصب من هناك في الإثني عشري تحت تأثير هرمون خاص يدعى كُولِيسِيْسْتُوكِنينْ تفرزه الأمعاء الدقيقة.

والصفراء قلوية التفاعل، تحتوي على الأملاح الصفراوية، والأصبغة الصفراوية واللِّيسيتينْ والكُوليسترولْ والأملاح غير العضوية.

أما الأمعاء الدقيقة: فإنها تفرز عصارة تحتوي على كثير من الخمائر التي تلعب دوراً هاماً في عمليات الهضم، وأهم هذه الخمائر خميرة الأَمِينُوبِبْتِيدَازْ، وخميرة الدّيَبِبْتِيدِيَازْ، «وهاتان الخميرتان تشتركان في هضم المواد البروتينية مع التِربِيسينْ والكيموتريبسين»، وخميرة السِّيكْرَازْ التي تحوّل السكر إلى كليكُوزْ وفِرْيكْتُوزْ، وخميرة المَلْتَازْ التي تحوّل الملتوز إلى غليكوز، وخميرة اللَكْتُوزْ أو سكر اللبن إلى غليكوز وغَلَكْتُوزْ، وخميرة الفوسفاتاز التي تجزّيء عدداً من مركبات الفوسفور كالنّيكْلْيُوتِيْد والهِيكْزُفوسْفَات، وخميرة الأَنْتُروكِينَازْ، وخميرة

اللِّيسيتينَازْ التي تحوّل الليستين إلى أحماض دهنية وغليسرول وحامض الفوسفور والكُولِسينْ .

وعن عملية الإمتصاص كيف تتم ، فإن عملية الأطعمة قبل أن تصبح قابلة للامتصاص يجب أن تكون ذائبة وبسيطة حين تحول العصارات الهضمية الأطعمة إلى أحماض أمينية وسكريات آحادية التركيب وأحماض دهنية وغليسرول .

يبقى دور السِّليلوز وهي الألياف الموجودة في الخضار والبقول الجافة فإنها تبقى دون أن يطرأ عليها أي تحويل حتى تصل إلى الأمعاء الغليظة حيث تعمل بعض الجراثيم على تفكيكها وتجزئتها .

وقد يتم امتصاص الأغذية بعد تحويلها إلى مواد بسيطة التركيب من خلال جدران الأمعاء الدقيقة حيث توجد نتوءات تدعى الخمل أو الزغبر، أما الأمعاء الغليظة فإنها تمتص قسماً كبيراً من الماء .

امتصاص المواد الكربوهدرائية، إن النتوءات الصغيرة التي تشبه الأصابع في شكلها والتي هي عبارة عن خمائل تضم أوعية دموية وأعصاب وأوعية لمفاوية بواسطتها يتم الإمتصاص الذي يكون إما بطريق العروق الشعرية أو بطريق الأوعية اللمفاوية الدقيقة ، فالمواد الكربوهدرائية تمتص بطريق العروق الشعرية . وقد يلاحظ اختلاف في سرعة الإمتصاص بين شتى المواد السكرية الآحادية التركيب . فمثلاً نجد الغالكتوز أسرع امتصاصاً من الغليكوز، والغليكوز أسرع امتصاصاً من الفريكتوز، والفريكتوز أسرع امتصاصاً من المانوز.

امتصاص المواد الدهنية، بعد أن يتم تحويل المواد الدهنّية إلى أحماض دهنية وغليسرول تمتزج أملاح الصفراء بالأحماض الدهنية ، فتكوّن مركبات أسهل ذوباناً وأسرع امتصاصاً، وقد يتم امتصاص الغليسرول ومركبات الأحماض الدهنية بطريق الأوعية اللمفاوية الدقيقة حيث يتم تركيبها مرة ثانية فتعطي مواد دهنية مغايرة للمواد الدهنية الأصلية ، ثم إن هذه المواد الدهنية قد تصل إلى الدورة

الدموية فيكون مصيرها الإحتراق أو الإختزان تحت الجلد أو في جهات أُخرى من الجسم ، وكذلك يتم امتصاص اللِّيسيتين والكولسترول بطريقة الأوعية اللمفاوية الدقيقة .

امتصاص المواد البروتينية، ويكون على صورة أحماض أمينية ، فيتم امتصاصها بواسطة العروق الشعرية ، حيث تصل إلى الكبد عن طريق الوريد البابي ، ويمر بعض منها إلى الأنسجة لتكوين إبروتين الأنسجة ، كما يستعمل بعض منها في تكوين مواد خاصة كالغْلِيتَامِتيون والأملاح الصفراوية وبعض الهرمونات، وقسم يتأكسد فيعطي ثاني أكسيد الكربون وماء ، أو يكوّن الغليكوز أو يكوّن حامضاً دهنياً ، أو يتركب مرة ثانية ليعطي حامضاً أمينياً جديداً .

وامتصاص شيء بسيط من المواد البروتينية يعطي أعراضاً تشبه الإستهداف .

امتصاص الماء والأملاح المعدنية، يتم هذا الإمتصاص في الأمعاء بواسطة العروق الشعرية ، ولا يحتاج قبل امتصاصهما أي تحويل .

القيمة الغذائية ومصادرها

أغذية الإنسان اليومية توزع على مواد بروتينية ودهنية وكربوهدرائية وأملاح معدنية وفيتامينات وماء، وهذه الأغذية تسير على مختلف عمليات الهضم لتتحوَّل إلى مواد بسيطة لتتمكن الأمعاء الدقيقة من امتصاصها قصد التمثيل والإستفادة.

وقد يتردد أن هذا الغذاء أكثر من هذا، وهذا يعني تفاوت في القيمة الحرارية، فالوحدة الحرارية أو الكالوري هي التي ترفع حرارة كيلوغرام واحد من الماء درجة واحدة سنتيغراد. وهكذا فإن المواد الدهنية أكثر توليداً للحرارة من أي غذاء آخر، حيث أن كل غرام منها يعطي 8,7 كالوري، ومعنى ذلك أن كل غرام من المواد الدهنية عندما يحترق يرفع حرارة كيلوغرام من الماء بـ 8,7 درجات سنتيغراد، ثم تأتي بعدها في الدرجة الثانية المواد الكربوهدرائية، فكل غرام منها يعطي 4,9 كالوري، ثم تأتي المواد البروتينية في الدرجة الثالثة حيث كل غرام منها يعطي 4,9 كالوري. هذا من حيث القيمة الحرارية، لكنه لا يعني هذا أنه منها يعطي 4,7 كالوري. هذا من حيث القيمة الحرارية، لكنه لا يعني هذا أنه يجب أن نكثر من المواد الدهنية، بل على العكس، إنه لو بالغنا فيها لحدث اختلال في التوازن الحامضي القلوي، ولأصبح التفاعل حامضياً داخل الجسم مما تنجم عنه أعراض مختلفة، كما لو استعملنا المواد الكربوهدرائية وحدها أيضاً لنجم عنها

عدة أمراض مختلفة نتيجة نقص الفيتامينات، كما أن المواد البروتينية ضرورية لبناء الجسم بما فيه من عضلات وأوعية دموية وعظام وأعصاب وتعويض ما ضاع من أنسجة مختلفة وتكوين الهورمونات.

وعلى هذا فإن المواد الدهنية ضرورية لتوليد الحرارة والطاقة ونقل الأحماض الدهنية غير المشبعة، والفيتامينات المحلولة في الدهنيات إلى الجسم.

أما المواد الكربوهدرائية فإنها ضرورية لتوليد الحرارة وحفظ التوازن الحامضي القلوي داخل الجسم.

وقد يتراوح ما يحتاجه الإنسان البالغ يومياً من الوحدات الحرارية ما بين 2500 و4000 كالوري، حسب عمله الذي يقوم به والجهد الذي يبذله في اليوم.

لنفرض مثلاً أن شخصاً بالغاً معتدل الوزن والنشاط، قد نجده يحتاج إلى 3000 آلاف كالوري في اليوم، منها 300 كالوري يكون من المواد البروتينية، و720 كالوري يكون من المواد الدهنية، و2.000 كالوري تكون من المواد الكربوهدرائية.

وهكذا يمكن القول بأن الغذاء اليومي الأمثل للشخص البالغ المعتدل الوزن والنشاط يكون كما يلي:

57 غراماً من البروتينات، منها 50 غراماً من أصل حيواني، و25 غراماً من أصل نباتي.

80 غراماً من الدهنيات، منها 60 غراماً من أصل حيواني، و20 غراماً من أصل

500 غرام من الكربوهدرائيات.

ومن العناصر غير العضوية يجب أن يحتوي على الأنواع الآتية:

7 غرامات من الكلور.

5 غرامات من الصوديوم.

3,5 غرامات من البوتاسيوم.

1,5 غرام من الكلسيوم.

1,5 غرام من الفوسفور.

50 سنتغرام من المغنـــازيوم.

50 ملغرام من اليود.

20 ملغرام من الحديد.

3 ملغرامات من النحاس.

وكميات ضئيلة جداً من: الكوبالت والمنغانيز والزنك.

ومن الفيتامينات:

الفيتـامين أ «A» بمعـــدل 5000 - 6000 وحـــدة علـى شكل كاروتين، وبمعـــدل 2500 - 3000 وحدة على شكل فيتامين.

الفيتامين د «D» بمعدل 400 - 800 وحدة دولية.

الفيتامين أ «E» بمعدل 10 - 25 ملغرام.

الفيتامين ك «K» بمعدل 2 - 5 ملغرامات.

الفيتامين ب $_1$ «B_1» بمعدل 1,5 - 2,5 ملغرام.

الفيتامين ب $_2$ «B_2» بمعدل 2 - 3,5 ملغرام.

الفيتامين بّ بً «PP» بمعدل 10 - 18 ملغرام.

فيتامين الحامض البنتوتنيك بمعدل 10 ملغرامات.

الفيتامين ب $_6$ «B_6» بمعدل 2 - 4 ملغرام.

الحامض الفوليك بمعدل 0,1 - 0,2 ملغرام.

الفيتامين ب $_{12}$ «B_{12}» بمعدل مليغرام واحد.

الفيتامين هـ «H» بمعدل 0,01 ملغرام.

الفيتامين س «C» بمعدل 75 - 150 ملغراماً.

الفيتامين بّ «P» بمعدل 0,25 - 1 ملغرام.

وهذه لائحة القيمة الحرارية لبعض أنواع الأطعمة :

اللبن والبيض :

اللبن	71,5	كالوري
الزبدة	793	كالوري
الجبن الدسم	476	كالوري
البيض	152	كالوري

اللحوم :

لحم البقر السمين	350	كالوري
لحم البقر النحيف	100	كالوري
لحم الغنم	200	كالوري
لحم الدجاج	120	كالوري
السمك	150	كالوري

الحبوب والبقول :

الخبز	250	كالوري
المعكرونة	350	كالوري
الحبوب «حنطة، شعير، شوفان»	200	كالوري
الأرز	350	كالوري
البقول الجافة «عدس، فول، فاصوليا، حمص»	350	كالوري

الحلويات :

السكر	410	كالوري

الشوكولا	629	كالوري
العسل	326	كالوري

الفواكه :

الزبيب	344	كالوري
التين الجاف	350	كالوري
التمر الجاف	347	كالوري
الموز	92	كالوري
العنب	80	كالوري
الكرز	74	كالوري
التين الأخضر	68	كالوري
التفاح	36	كالوري
إلبرتقال	30	كالوري
الدراق	21	كالوري
الفريز	26	كالوري
الخوخ	25	كالوري
البطيخ	14	كالوري
الحامض	8	كالوري

الخضار:

الأرضي شوكي	73	كالوري
البصل	43	كالوري
الجزر	35	كالوري
الملفوف	32	كالوري
القرنبيط	22	كالوري
الهليون	20	كالوري

اللفت	20	كالوري
الخس	20	كالوري
السبانخ	18	كالوري
البندورة	17	كالوري
الفجل	12	كالوري
القثاء	11	كالوري

هذا، وإن مصادر الأغذية عديدة تختلف حسب احتوائها على المواد البروتينية والدهنية والكربوهدرائية.

فمصادر المواد البروتينية، توجد في كثير من الأطعمة الحيوانية والنباتية كالآتي:

الجبن	29	بالمائة
الحمص	23	بالمائة
الفاصوليا	23	بالمائة
العدس	20	بالمائة
اللحم	17	بالمائة
البيض	12	بالمائة
الخبز	7	بالمائة
الأرز	5	بالمائة
اللبن	3,5	بالمائة
البطاطا	2	بالمائة
الخضار	2	بالمائة
الفواكه	0,5	بالمائة

ومما تجدر الإشارة إليه أن المواد البروتينية توجد فيها مادة «البيُورِسين»

التي تعمل على زيادة الحامض البولي في الدم والأنسجة فينجم عن ذلك تكوين الحصوات البولية في الكلي والمجاري البولية، حيث يمتزج الحامض البولي بالكلس، كما ينجم عن ذلك داء النقرس، الذي هو نتيجة الحامض البولي مع الصوديوم.

ومادة «البيورسين» هامة توجد في لحوم الحيوانات الصغيرة، وفي النخاع، والغدة التيموسية، والكلي، والكبد، والبيض، والجبن، والأسماك الدسمة، والقشطة والأصداف، والفلفل.

أما مصادر المواد الدهنية، فهي توجد في الأطعمة التالية:

الزبدة	85	بالمائة
دهن الحيوان	85	بالمائة
الشوكولا	45	بالمائة
اللحوم الدسمة	45	بالمائة
الجبن الدسم	35	بالمائة
البندق	30	بالمائة
اللوز	30	بالمائة
البيض	10	بالمائة
اللبن	3,5	بالمائة
السمك غير الدسم	3	بالمائة
البقول الجافة	2	بالمائة
الفواكه	0,3	بالمائة
الخضار	0,03	بالمائة

وأخيراً مصادر المواد الكربوهدرائية،وقد توجد في الأطعمة الآتية:

السكر	100	بالمائة
العسل	80	بالمائة

الأرز	80	بالمائة
المعكرونة	80	بالمائة
البسكوت	70	بالمائة
الفواكه السكرية الجافة	60 - 70	بالمائة
المربيات	60	بالمائة
البقول الجافة	60 - 70	بالمائة
الخبز	60	بالمائة
الشوكولا	55	بالمائة
البطاطا	15	بالمائة
الفواكة الطازجة	15	بالمائة
اللبن	5	بالمائة

الإنسان نباتي

يؤكد حكماء الهنود أن الإنسان لو اتبع غرائزه الطبيعية لامتنع عن تناول اللحوم، وهذا القول يؤكده أيضاً عدد غير قليل من علماء الغرب، ومما يزيد الأمر تأكيداً فإن الطفل في بدايته يبدأ بالحليب، ثم الخضر، ولا يتناول اللحم إلا بعد سنة وعن طريق التدريج.

والشعوب في حد ذاتها تكسب صفات بعض الحيوانات التي تتناولها. لاحتواء لحومها على سموم ذاتية، ومفرزات داخلية تؤثر على أخلاق البشر، فعرب البادية مثلاً يتصفون بالجلد المتين والحقد الدفين، لأنه يغلب على طعامهم لحم الإبل، وبرودة طبع الإنجليز وليدة تناول السمك الأبيض البارد، والفرنسيون ولوعون بلحم الخنزير، والعرب المتحضرون مولعون بلحم الغنم المعروفة بسلاسة القيادة. فالإنسان إذا أراد أن لا يكتسب صفة الوحشية فعليه أن يكون نباتياً ما استطاع، والإنسان نفسه يشبه في كثير من الصفات الحيوانات التي تعيش على الثمار، وليس هناك أقل شبه بينه وبين الحيوانات المفترسة التي تعيش على سفك الدماء، فالإنسان لو أخذ تركيبه لوجب أن يقتصر أكله على الخضر والفواكه، إن الإنسان في مراحله الأولى وحياته السحيقة كان يعتمد على النبات، وأسنانه كلها قواضم إلا أربعة أنياب صغيرة فإنها معدة لتمزيق اللحم، وهذا هو الشأن لدى كل

الحيوانات النباتية، أما المعدة فهي دليل آخر على أنها لم تخلق لأكل اللحم، فهي أقل غنى عن عضلات معدة الحيوانات الآكلة للحوم، ثم بالتالي فإن أمعاء الإنسان طويلة كي تتسنى لها عملية الإمتصاص، وهذا هو الشأن عند الحيوانات النباتية، أما الحيوانات الآكلة للحوم فإن أمعاءها قصيرة.

والنباتات هي في حد ذاتها محتوية على المواد الغذائية الكاملة للإنسان، لقد أثبتت الدراسات أن ورق النبات وحده يحتوي على جميع العناصر لحياة الإنسان بما فيها من مواد غذائية وحديد وكالسيوم وفيتامينات.

فالبلح مثلاً يحتوي على السكر والفيتامين ب «B» ، والتفاح يضم الصوديوم والكلس، والجوز واللوز والبندق فيه الفوسفور والدهون، والبرتقال والليمون فيهما الفيتامين س «C» الذي يغذي الفيتامينات، ومدران للبول، والكرز مطهر ومعقم للأمعاء، والملفوف والجزر يحويان الكبريت والكاروتين المولد للفيتامين أ «A» الذي يفيد في تقوية البصر، أما البصل فإنه علاوة على كونه مشهياً ومنبهاً لغشاء المعدة، فهو ينشط الدورة الدموية، والثوم يفيد المتقدمين في السن، فهو يلين الشرايين ويساعد على تخفيض الضغط، والقمح يشكل وحده خلاصة 16 مادة تدخل في تركيب الجسم.

إن هضم النباتات أسهل بكثير من هضم اللحوم، فالغذاء المؤلف من الخضار والحبوب والفواكه وبعض منتوجات الحليب يهضم بسرعة تزيد مرتين أو ثلاثاً عن سرعة هضم اللحوم، وبفضل سرعة الهضم وسهولته ينجو الجسم من التعب ولا يفقد جانباً من قواه، فيكون إذ ذاك حراً في القيام بمهام أُخرى، كما يستطيع أن ينشط على العمل بعد نصف ساعة، عكس ما يحدث في اللحم والسمك الفساد والتفسخ في الجهاز الهضمي المملوء بالجراثيم الناشئة عن التخمرات المعوية التي لا يعرفها النباتيون، وقد لوحظ أن الجروح أسرع التئاماً عند النباتيين، بينما عند آكلي اللحوم تكون أجسامهم غنية بالسموم والنفايات الحيوانية التي لا يمكن طرحها كاملة، ولذا فهم يتعرضون للروماتيزم وآفات الكبد والإمساك

وتصلب الشرايين إلى غير ذلك، والمعروف أن الأطباء يرغمون بعض المرضى على اتباع نظام معين يعتمد على النباتات وحدها كالمصابين مثلاً بالنقرس ورمل الكلي وحصياتها وحصيات المرارة والإكزيما وقصور الكبد أو الكلى، بحكم أن الخضار تساعد على تحميض محتويات الأمعاء وطرد المواد السامة منها.

صحيح أن اللحم مادة حيوية ومنشطة، إلا أنه بكل أسف يجعل الإنسان غضوباً مندفعاً بعيداً عن حدود النباتيين وحسن تقبلهم للحياة، إن علماء الحيوان أنفسهم يقولون أن الغذاء النباتي يزيد قوة ويساعد على إطالة الحياة.

القسم الثاني

شفاء وضرر

الفواكه والخضروات

الفواكه:

ليس بجديد أن الفواكه غذاء مثالي، فهي هاضمة وقابلة للتمثيل ومنعشة ومضادة للتسمم، «ومهيأة ليفيد منها الجسم مباشرة، وقد هيأتها الطبيعة وخاصة أشعة الشمس لتصبح طعاماً طبيعياً للإنسان.

إن الفواكه غذاء ودواء في آن واحد، فالطبيعة زودتها بإمكانات تساعد على شفاء الأمراض والوقاية منها واكتساب الجسم مناعة، إن الفواكه صالحة لعلاج كل أنواع الأمراض، وهي ضرورية في طعام الإنسان، لقد قيل إن حرمان الإنسان من الفواكه كحرمان الخراف من الحشائش، فهي تحتوي على إمكانات خارقة في الشفاء إذا أخذت بطريقة مدروسة للاستفادة من خصائصها وموادها.

والطبيعة أوجدت إلى جانب الحوامض الموجودة في الفواكه خشية ضررها، أوجدت مواد قلوية تعدل من تأثير الحوامض لتقضي على أضرارها وتجعلها مواد غذائية ممتازة تحد من نمو الجراثيم الكامنة في الأمعاء وتدفعها مع الفضلات، بحيث تقوم بذلك من غير إتلاف جدار الأمعاء، فالفواكه المحتوية على الحوامض، هي في الواقع تقوم مقام الأدوية الملينة والمفرغة للأمعاء، عكس ما تقوم به المستحضرات الطبية المماثلة، والتي تضر بالأمعاء أبلغ الضرر. وغني عن

البيان أن نشير إلى ما تقوم به الفواكه المحتوية على الحوامض في الوقاية من الحميات وعلاجها، ودرء أخطارها عن الجسم، فهذه الحوامض تسهل إفراز الغدد كالغدة اللعابية والمعدية والكبدية والمعوية، وتشفي من نزلات جهاز التنفس والغشاء المخاطي للمعدة والأمعاء. إن العلاج المعتمد على الفواكه يؤدي إلى تنقية الدم، وضبط عمل جهاز الهضم، وإذابة السموم والقضاء عليها، واستعمال الفواكه كعلاج ليس وقفاً على المرض فقط، بل الأصحاء هم أيضاً في حاجة إليها، حيث أن الفواكه في حد ذاتها حمية.

والإنسان عليه أن يختار الفاكهة الغضة، وأن يتناولها منذ الصباح على الريق، وأن يغسلها من غير فركها حتى تبقى محافظة على رائحتها الزكية ثم يجففها ويضعها في قطعة قماش نظيفة ويعرضها للهواء ولأشعة الشمس، لتهيج هذه الأشعة خمائرها الكامنة في القشرة، فتعيد لها رائحتها الزكية، وأن يتناولها بقشرتها ولبها، وقد أكد الأستاذ «بوسنيل» أن قشرة الفاكهة هي القسم المواجه للهواء والنور، وأن هذه الأجزاء من الفاكهةذات حساسية سريعة تجاه الذرات الشعاعية، لأن القشرة تحتوي على فيتامينات وخمائر تسهل هضم بقية أجزاء الثمرة.

والفاكهة يجب أن نتناولها بتذوق، فإن شعرنا بعدم الميل إليها تركناها حتى ولو كنا نشعر بالجوع، لأن الشعور بالإقبال على الطعام عامل ضروري في تحقيق الفائدة، على ألا يتعدى ذلك إلى الإفراط والتخمة. ومن المناسب أيضاً أن نلجأ إلى الراحة بين مراحل الوجبة الواحدة توخياً لعدم إزعاج المعدة.

فتناول الفواكه ينشط الأعضاء ويؤمن توازنها الوظيفي ويخزن الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية في الأنسجة، وتناولها خاصة للكهول شيء ضروري فهي تؤمنهم من عرضة تصلب الشرايين والأنسجة واحتقانات الكبد وحصيات الصفراء والتهابات الكلى والسكري وربما السرطان، وإذا كانت هناك حاجة لإرفاق الفواكه بغذاء آخر فليكن العسل الطبيعي، فهو يساعد على الهضم، كما

يساعد الفواكه على عملها، أما الوجبات الأخرى فيجب الاقتصار على الخضار فقط دون اللحوم.

ولو عرفنا أهمية الوجبة الغذائية بالفواكه لحذفنا الطريقة التي اعتدناها وهي تناول الفاكهة بعد وجبة الطعام أو ربما حذفناها، كلها لو عرفنا ما تشتمل عليه قشرة الفواكه من مزايا وما تحتوي عليه من فيتامينات وخمائر تسهل الهضم لكان من الأولى أن نتناولها بقشورها، وتكون أكثر فائدة للأسنان لو تناولناها مباشرة من غير قضمها بالسكين. وهذا أفضل وسيلة لتنظيف الأسنان وتنشيطها. وخلاصة القول، فإن الفواكه ضرورية في غذاء الإنسان، جعلت منها الطبيعة شفاء ووقاية من الأمراض، إلى جانب ذلك فهي تضفي على الجسم حيوية ونشاطاً. وحتى نبرهن عن القيمة النفعية للفواكه، فسنبين فائدة عدد من الفواكه وما لها من تمثيل غذائي وعلاجي.

البرتقال:

البرتقال من الفواكه المشهية، فتناوله قبل الطعام يفتح الشهية. وواحدة منه تكفي لعملية الهضم، وهو يشتمل على سكر الفواكه والحديد والفوسفور والفيتامين بـ 1 «B_1» والفيتامين بـ 2 «B_2» والنياسين والفيتامين س «C» لا تضاهيه فيه فاكهة. يضاف إلى ذلك البروتينات والكالسيوم. فبفضل احتوائه على الفيتامين س «C» يساعد على تثبيت الكلس في العظام ويحول دون حدوث داء الحفر «الأسقربوط» ويحفظ نخر الأسنان والأمراض الأنتانية المصحوبة بحرارة والحمى التيفية وداء الجنب والسعال الديكي واضطراب لون الجلد، وعصيره لحالات النزف وتوقف قيء الحامل مفيد.

والجدير بالذكر والانتباه أن الإكثار من أكل البرتقال لا يفيد، بل يعرض إلى القرحة المعدية والحموضة، وإلى مرض الأمعاء، زيادة على تحطيم مادة الكالسيوم في الأسنان خاصة الليمون الحامض، بالإضافة إلى الخلل في

الكالسيوم في أنحاء الجسم ، وإن تناول برتقالة واحدة في اليوم هي أجدى وأنفع من عشرة .

وإن خير أنواع البرتقال ما كان وزنه ثقيلاً وملمسه قاسياً.

الليمون :

الليمون فاكهة يستعمل كدواء شاف من الأوبئة والأمراض كالكوليرا والتيفوئيد والروماتيزم والنقرس والأنتانيات المعوية وأمراض الكبد والأنفلوانزا. والليمون غني بالفيتامين أ «A» و ب $_2$ «B_2» و ب $_{12}$ «B_{12}» و ب ب «PP» بالإضافة إلى الحديد والكلس والبوتاس والفوسفور والكربوهدراتيات والبروتين والدهن، وهو غني بالدرجة الأولى ـ بالفيتامين س «C» .

والليمون مفيد في تخلخل الأسنان وسقوطها، وفي تضميد الجروح والقروح ونزيف الأنف وترميم الأنسجة .

ومن خصائصه أيضاً توفره على أملاح وحوامض عضوية تساعد على احتراق الفضلات والأملاح ، لذا يوصف في حالات الروماتيزم والنقرس وارتفاع الضغط الشرياني وتصلبها والدوالي وعرق النسا والآلام العصبية المختلفة، كما يستعمل في الحمى وارتفاع درجة الحرارة، ويزيد في إدرار البول ومقاومة التسممات وطرد الديدان والغازات والتعفنات المعوية، غير أننا نشير إلى عدم الإفراط فيه لماله من عواقب مثلما أشرنا إلى الإفراط في البرتقال، هذا ويعتبر الحامض مروياً للعطش ومنعشاً في الصيف سواء كان طبيعياً أو مغلياً. وهو مطهر في حالة التهاب المسالك البولية ـ الكلوة والبروستات والمتانة ـ حيث يغسلها وينظف مجاريها ويدر البول ويطرح الفضلات، وقد يعوض عن الملح في حالة ما إذا منع المريض عن الملح ، فيضاف عصيره المتوفر على أملاح البوتاسيوم إلى طعام المريض الذي يجعله طعاماً مقبولاً ، ثم بالتالي فهو هاضم ومشه، كما يعيد للطعام المطبوخ ما

فقده من فيتامين إذا صب عليه، ويعقم ويقضي على الجراثيم إذا صب على الخضار غير المطبوخة.

الدّراق:

فاكهة حلوة المذاق، ذات رائحة طيبة زكية، مغذية، غير إن الإفراط فيها يسبب اضطرابات في الأمعاء، تحتوي على نسبة 80% من الماء و 4,5% من السكر، وماء الفحم بنسبة 7% و 1% من الحمضيات و 5% من النشويات و 6% من السيللوز، كما تضم مقادير عالية من الفيتامين س«C» والفيتامين بـ «B» وبـ2 «B 2» وبـ بـ«PP»، لذا يعتبر مقوياً للأعصاب والأمعاء كما يفيد الشعر والجلد، ويحرض وظائف الكبد والأمعاء والمعدة بسبب السكر الذي فيه، كما أن السيللوز الموجود فيه يقوي عضلات الأمعاء فيساعدها على محاربة القبض، فهو إذن ملين ومدر لتبول الدم وحصيات المثانة والكلى، ويحافظ على قلوية الدم ويسهل الهضم. هو يصعب في الهضم على المصابين بقروح المعدة أو التهاب الأمعاء.

إن المفيد في الدراق هو الناضج الطري الناعم الملمس فهو يذوب في الفم تلقائياً.

المشمش:

المشمش أشهى فواكه الصيف، يحتوي على 8,1% من الماء و 8,1% مواد سكرية و 0,8% مواد معدنية و 1% حموضات عضوية و 5% مواد سيللوزية، والفيتامين أ«A» وبـ1 «B 1» و بـ2 «B 2» وس«C» فهو يشد أزر الأعصاب ويقويها، ويساهم في وقاية الأوعية الدموية من التصلب ويحفظ الأمعاء من الوهن والالتهاب، كما يساهم في وقاية اضطرابات الرؤية وسوء التغذية وشقوق الشفتين والتهاب المخاطيات، كما يدخل في استقلاب المواد السكرية والدسمة والمعدنية وحوادث الأكسدة والأرجاع الغريزية. ثم بالتالي يؤثر في داء الحفر وينقص من النزف ويقي البشرة، وهو من أقوى العوامل النباتية في تقوية العظام والأنسجة،

لذا فهو يوصف للأطفال السائرين في النمو والمصابين بفقر الدم والضعف العام.

العنب:

يكاد يكون عسيراً أن تحصى فوائد العنب وخصائصه، وهو من الثابت أغنى الفواكه إطلاقاً، فله دور فعال في بناء الجسم وتقويته وترميم أنسجته وعلاج كثير من أمراضه، وهو أيضاً أغنى الفواكه بالفيتامينات، خاصة الفيتامين أ «A» و بـ «B» و س «C» وغني بالبوتاس التي تبلغ فيه 62% ومن الكلس والصودا والماغنزيا وحمض الحديد ومغنزيات الكلس وحامض الفوسفور والعفص، ثم المواد السكرية والألبومينات، فهو أيضاً يشتمل على الفيتامين بـ 1 «B_1» و بـ 2 «B_2» الذي يساعد على تغذية الأنسجة وعلى امتصاص السكر، إن بنية العنب تجعل منه غذاء سريع الهضم جداً، كما له فوائد واقية وعلاجية، فهو يفيد سوء الهضم والقبض والبواسير والحصاة الكبدية والحصاة البولية والنقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص، وبعض أمراض الجلد، وبعض أنواع السل الرئوي والروماتيزم وازدياد الضغط الدموي، وبول الدم، ويعتبر منشطاً لوظائف الكبد، وينصح بإعطائه للرضع والكهول والمصابين بفقر الدم والعصبيين وناقصي الكلس وزائدي البدانة والمصابين بالأمراض الإلتهابية والاحتقانية وللذين هم في طور النقاهة. وهو مفيد أيضاً للأصحاء والعمال والرياضيين، فهو يساعد على استرداد القوى ومرونة العضلات.

والعنب مفيد بقشرته وبزره، ولا حرج إذا تناول منه إلى حد ثلاثة كيلوغرامات في اليوم شريطة أن لا يكون مصاباً بالتهاب الأمعاء، والعنب تبقى خاصيته ولو أصبح زبيباً. فعلينا غسل العنب أو الزبيب جيداً قبل تناوله.

الموز:

الموز غذاء ممتاز غني بماء الفحم التي تهب الجسم الطاقة والحرارة، كما أن مادة السكر الموجودة فيه لا توجد في فاكهة أخرى، وإن مئة غرام منه تعطي

حرورات تعادل نفس الحرورات التي تعطيها مئة غرام من اللحم، يضاف إلى ذلك تمتين الأنسجة وتجديدها نظراً لما يتوفر عليه من أملاح معدنية وفيتامينات، وأن أكل ثلاث موزات في اليوم يعطي نصف الحاجة من الكالسيوم والفوسفور والحديد.

والموز يحتوي على نسبة 3% من النشا والعفص وعلى مقادير ضئيلة من النحاس والحديد والفوسفور والفليور، وهذا الأخير مضاد لتنخر الأسنان، أما الفيتامينات فإنه يحتوي على الفيتامين س «C» بنسبة لا تقل عن باقي الفواكه، لذا فهو مضاد لداء الحفر «الأسقرابوط» ومقو ومضاد للتعب، كما يحتوي على الفيتامين ب «B» فهو يفيد المصابين بالروماتيزم والتهاب الأعصاب، ثم فيه الفيتامين بـ 2 «B_2» و بـ 6 «B_6» و بـ 12 «B_{12}» وكذا الفيتامين أ «A» الذي يفيد في نمو الجسم، والفيتامين د «D» والفيتامين و «E» ثم بالتالي يحتوي على مواد مختلفة، فالماء بنسبة 88,73% والسكر 16,66% والألياف 0,25% والبروتين 0,78% والدهن 0,88% والأحماض 0,24% والرماد 0,95% . وهكذا نجد الموز يضم كل العناصر الضرورية التي يحتاجها الجسم تقريباً، ويمكن تناوله من السنة الثانية بالنسبة للأطفال، وهو مفيد للعمال والعقليين على السواء، وإن كان في مقدمة الأغذية فإنه لا يمكن الاقتصار عليه فقط، غير أن وجبة من الخبز والحليب والموز تكون جامعة للعناصر اللازمة لنمو الإنسان، حيث تمده بالقدرة اللازمة لاستراحة حياته.

والموز يحتوي على 400 ملغرام من البوتاسيوم في كل مائة غرام، من أجل ذلك يستعمل في مكافحة زيادة أملاح السوديوم في الجسم، فيعتبر عظيم الفائدة في تخفيف حمولة الكلي، وفي منع تصلب الكلي والشرايين، زيادة على مقاومته للإسهال، وما دام الموز يتألف من مواد سكرية فهو لا يلائم الذين يشكون السمنة.

والموز صالح للشيخ حيث يأخذ منه حرارة وقوة، والطفل يستعين به على النمو، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاحاً معدنية كبيرة تحفظ توازنها خلال حملها،

والمريض في حالة النقاهة يستمد منه نشاطاً وحيوية، غير أن مرضى السكر لا يلائمهم لغناه بالمواد السكرية أو من يشكون حرقة المعدة، أما الذين يشكون القلب أو الإرهاق أو الهزال أو الكلى فإنه نافع لهم، وبما أن الموز يحتوي على الفسوسفور فإنه عنصر أساسي للذكاء والنشاط الفكري، وقد ننصح أصحاب القبض بعدم الإكثار منه لعدم احتوائه على الألياف «السيللوز».

وقد ينبغي تناول الموز ناضجاً، وأن يمضغ جيداً.

المانجو:

يستعمل المانجو كغذاء، تستعمل بذوره كدواء واق من البرد، وهو يحتوي علىى20 % مواد سكرية و 1 % بروتين و 1/ 2 % دهن و 1/ 2 % أحماض و 1/ 2 % مواد معدنية بالإضافة إلى بعض الفيتامينات.

يستعمل المانجو كملين للقناة الهضمية، أما بذوره فتفيد في علاج الإسهال والديزانتريا والديدان المعوية وذلك بعد تجفيفها في أشعة الشمس لمدة ثلاثة أسابيع ثم تسحق وتستعمل، أما أوراقه فتفيد في أمراض الحلق والهدر إذا أحرقت واستنشق المريض دخانها.

الرمان:

الرمان ثلاثة أنواع، حلو وحامض ومعتدل، وقد تختلف ميزاته باختلاف أنواعه، فالنوع الحلو يحتوي على حامض الليمون بنسبة 3%، والسكر بنسبة 11%، والبروتينات بنسبة 1%، والألياف بنسبة 3%، والرماد بنسبة 6%، والدسم بنسبة 3%، والماء بنسبة 81,3%، وفيه مقادير ضئيلة من الأملاح المعدنية خاصة الحديد، وعلى الفيتامين س «C»، أما الجزء الصلب من لب الرمان ـ وهو بذرة ـ ففيه نسبة البروتين إلى 9%، والمواد الدهنية إلى 7%. أما قشوره فهي لا تقل فائدة عن لبابه، فهي تحتوي على نسبة 38% من حامض «الفلوتانيك» وعلى «البليترين» فيفيد مغلي قشوره الإسهال، وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء،

كما تفيد القشور في تثبيت الألوان حيث يستعمل في دباغة الجلود وفي التخضيب بالحناء .

التوت :

التوت فاكهة شفائية ، فيه الأبيض والأسود والأحمر، وهو يحتوي على عدد قليل من المعادن والفيتامينات ، فهو يحتوي على 1% من البروتين و6% من الدهنيات و12% من السكريات و9% من الكبريت و35% من الفوسفور و4% من الكلور و2% من الصودا و2,57% من البوتاس و15% من مانيزا و36% من الكلس و1,57% من الحديد و56% من النحاس ، أما الفيتامينات فهو يحتوي على 12% من الفيتامين أ «A» 8% ، أما القيمة الحرورية فتبلغ 57 سعراً .

والتوت يوصف في حالات فقر الدم والكبد، وله أثر فعال في إطفاء الحرارة والعطش، وكذا في فتح الشهية ، وفي حالات أورام الحلق واللثة والجدري ، وفي السعال والحصبة . غير أن المبالغة فيه تضر بالأعصاب والصدر، ويتسبب في القبض الشديد . ومما تجدر الإشارة إليه أن التوت الأحمر المشهور بالتوت الشامي هو أفضلها، بينما الأنواع الأخرى غالباً ما تكون ملوثة بجراثيم بسبب طريقة الجني .

التفاح :

في التفاح 26 عنصراً كيماوياً مختلفاً مما يجعل التفاح يعطي رائحة عطرية لا مثيل لها ، وهو غذاء مختار غير أنه يفتقر إلى البروتيد والليبيد «أشباه الزلاليات وأشباه الشحوم» وعصيره يحتوي عليى 10% من السكر منها 9% سكر بسيط وجيد يوجد بشكل غليكوز «سكر العنب» وسكر الفواكه ، وهذان العنصران أبسط أنواع السكر، من أجل ذلك نجد الجسم لا يحتاج إلى جهد في عملية الهضم لامتصاص أشباه السكاكر، وبما أن العضلات تستهلك الغليكوز فإن التفاح يبعث النشاط ويساعد على العمل العضلي .

والتفاح يحتوي على الفيتامين س المضـاد لداء الحفر والأغشية المخـاطية للجهـاز الهضمي، كما يحتوي على كمية عالية من الفيتامين بـ«B» المفيد جيداً لعمل الجهاز العصبي زيادة على أنه أفضل شيء مزيل للعطش نتيجة احتوائه على نسبة 84% من الماء، غير أن هذه النسبة من الماء التي يتوفر عليها التفاح لا تفيد في العطش وكفى، وإنما تفيد في عطش الخلايا، وهو له كالمصل يفيد في العصارة البروتوبلازمية، فيحمل الصحة النفسية والجسمية.

والتفاح يقاوم الغازات والإمساك وحامض البول، أما قشوره فإنها تقاوم النقرس والروماتيزم المزمن والحصاة في الكلى والمرارة، لذا يجب أكله طرياً أو مطبوخاً بقشوره، وهو مرطب ومسهل، نقيعه يفيد في الأمراض الحادة والالتهابية، ويخفف من آلام الحمى، ومفعوله مفيد في الكبد والكليتين والمثانة، وضد التهاب الأمعاء بغليه مدة عشر دقائق مع قليل من جذر العرقسوس. والتفاح مفيد أيضاً في تهدئة السعال وتسهيل إفرازات البلغم «قشع» كما هو مفيد قبل العمليات الجراحية وبعدها، وفي حالة التهاب الأعصاب الحاد أو المزمن، والوهن القلبي، وصيانة الأوعية الدموية، وهو ضد نخر الأسنان، ويعتبر مادة واقية ومغذية للصبية والشيوخ، ولإمكان التغلب على الحموضات التي تهاجم الجسم بعد الأربعين، فإنه ينبغي أكل ثلاث تفاحات في اليوم كما يقضي على التسمم الشتوي الناتج عن الأكل الثقيل الدسم من لحم وشحم وغيره، مما تشجع على الأحماض في الجسم، ثم أن عدم استخدام عضلاتنا ينتج عنه نقص الأوكسجين مما يزيد في تسمم المواد أيضاً فيتسبب عن ذلك تعب مفاجىء نحس به في مطلع الخريف على الخصوص.

والتفاح يحتوي على مقادير من العناصر التالية: فالماء 84% والسكر 12% والسيللوز 9% والحموض 8% والبكتين 4% والدهن 3% والبروتئين 10%، كما يحتوي المائة غرام منه على 90 وحدة من الفيتامين أ «A» و40 وحدة من الفيتامين بـ1 «B_1» و20 وحدة من الفيتامين بـ2 «B_2» و20 وحدة من الفيامين س «C»، وبفضل هذه المواد

والعناصر يظهر أثره المفيد في حل حامض البول وتسهيل افرازات الغدد اللعابية والمعدية، ومعالجة أمراض الكبد والأمعاء على حركتها الاستدارية ومنع الامساك والقضاء على القبض المزمن، وإذابة الحصيات الكلوية ومنع تشكل الرمل.

الإجاص:

الإجاص شقيق التفاح في الفوائد والخصائص، وهو يحتوي على مواد معدنية وغذائية، ففيه من الماء 83,2% و 5% بروتئين و 4% مواد دهنية و 15,5% سكر و 1,5% ألياف و 4% رماد، ومن الفيتامينات يوجد الفيتامين أ «A» و بـ «B» و س «C»، وقد يمتاز عن التفاح بزيادة نسبة المواد البروتينية. والإجاص غذاء مفيد للأطفال والناقهين وضعيفي التغذية والمصابين بفقر الدم، كما يفيد في حالات الإسهال وكسل الأمعاء وتنبيه عصارات الهضم وتنشيط الأمعاء وتطهيرها.

البطيخ:

البطيخ يطفيء الظمأ لاحتوائه على نسبة عالية جداً من الماء، ويرطب الجسم ويخفف من الشعور بالحرارة، وقد تبلغ نسبة الماء فيه إلى 93% من وزنه، ومن السكر من 6 إلى 9% من وزنه. أما الفيتامينات فهو غني بالفيتامين س «C» ونسبة ضئيلة من الفيتامين أ «A» ومن حامض النيكوتنيك، وعلاوة على ذلك فهو يحتوي على الكبريت والفوسفور والكلور والصودا والبوتاس، لذلك نجده فعال في در البول.

إن تناوله بإفراط عقب الطعام يسبب عسر الهضم، لذلك ينبغي تناوله بزمن كاف بينه وبين الطعام. أما بذوره فمهمة وذات قيمة غذائية عالية إذ تبلغ نسبة البروتئين فيها 27,1% والسكر 15,7% والمواد الدهنية **43%**.

الشمام:

الشمام، أو البطيخ الأصفر، هو شقيق البطيخ الأخضر، إلا أنه أكثر منه

فائدة، فهـو يتـألف من 92,1% ماء و 0,07% بروتئين و 0,02% دسـم و 6% سكر و 0,05% ألياف و 0,05% رماد، كما يحتوي علـى الفيتـامين س «C» و بـ 2 «B_2» وعلى بعض المعادن كالكبريت والفوسفور والكلور والصودا والبوتاس والماينزا والكلس والحديد والنحاس.

خواصـه مرطـب ومطفـيء للعـطش، أجـوده ما كان شديد الصفـرة خشن الملمس ثقيل الوزن، وهو علاج ممتاز للإمساك إذا تناوله المريض على الريق كما هو مفيد في الشقوق الشرجية والبواسير والتهابات الجلد وأورامه.

وبقدر ما هو مفيد فإن الإكثار منه مضر.

التين:

يعتبر التين من أغنى مصادر الفيتامينات أ «A» بـ «B» س «C» كما يحتـوي على نسبة عالية من الحديد والكلس والنحاس، وهـي مواد بانية لخـلايا الجسـم والمولدة لخضاب الدم في حالات فقرة، كما يحتوي على نسبة 19% من السكر. وهذا يعني أن 100 غرام من التين تعطي للجسم حرارة مقدارها 70 سعراً، وقد ترتفع هذه النسبة إلى 268 سعراً في التين الجاف، وهو مفيد جداً للحوامـل والرضـع، ويدفع الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيء.

والتين يفيد في معالجة الإمساك المستعصـي بتناولـه علـى الـريق غضـاً أو مجففاً، والمصابون بالتهاب الأمعاء عليهم أن يقللوا منه بحيث لا يتجاوزوا أكثر من ستة في اليوم، وأكله مع الجوز شتاءً يهب مقداراً عالياً من الحرورات تساعد على مقاومة البـرد، كمـا يفيد في التهـاب الحنجـرة والجهـاز التنفسـي والسعـال الديكي، كما يفيد البلعوم غرغرة.

التين الشوكي:

يحتوي التين الشوكي على مقادير من السكر تبلغ 14% من وزنه، وعلى 1%

من المواد البـروتينية، وعلـى كمية من الفيتـامين س «C» و أ «A» أمـا المعـادن الموجودة فيه فهي الكلس والفوسفور.

يمكن أكله على الريق كملين، كما يمكن أخذه بعد الطعام، فإن له فعلاً هاضماً ممتازاً، ومع هذا نشير إلى عدم الإكثار منه خاصة على الريق صباحاً.

الخوخ:

يحتوي الخوخ على الفيتامين أ «A» و س «C» وعلى 64% إلـى 80 وعلـى 17,63% سكر وعلى 0,81% نشويات، وفي كل مئة غرام منه توجد نسبة 58% رماد و18% فوسفور و6% كبريت و2% صودا و25% بوتاس و14% كلس و0,4% حديد و 9% نحاس. وهو يوصف في الإسهالات وتصلب الشرايين والنقرس.

الكرز:

يعتبر الكرز من الثمار الحمضية، وهو يحتوي على نسبة عالية من الفيتامين س «C» وحامض الأسكوربيك» وحامض التفاح وحامض الطرطير، غير أنه يعتبر من المواد القلوية لأن أحماضه تتحول إلى أملاح قلوية من النوع الكربوناتي، فهو جيد للمصابين بأمراض الكبد، وثبت أن الكرز لا يصلح كمادة غذائية بمعنى الكلمة غير أن فيه ما فيه من الميزات الدوائية، فله قدرة على مقاومة الالتهابات إذا أخذ بمقادير كبيرة، خاصة التهاب المسالك البولية، وذلك بغلي أذنابه في ماء وشربه.

التوت:

نوع يدعى بالفريز، ونوع يدعي بالتوت الشوكي، وكلاهما تماماً يتشابهان في الخواص.

والتوت غني بالسكر والأملاح المعدنية خاصة الكلس والفوسفور والحديد والبروتئين وحامض الساليسيلات، لذا يوصف في حالات الرثية المفصلية والنقرس وآفات الكبد وحصيات جهاز البول وحصيات الصفراء وأمراض المثانـة، ونظـراً

لاحتوائه على السكر الطبيعي فهو مفيد لمرض السكري الذين يستطيعون تناولـه، وله خاصية تخفيف كميات حامض البول وتنشيط الصفراء وزيادة قلوية الدم، وفوق هذا يعتبـر مسكنـاً ومهدئـاً لآلام الأعصـاب وقـاضياً على عصيات الالتهابـات خاصة عصية التيفوئيد. وقد يشعر البعض بحساسية عند أكله، فإذا كان كذلك فالأفضل إزالة الحبيبات عنه نظراً لأحتوائها على المواد البروتينية، ثم من الأفضل أيضاً أن يتناوله الإنسان بالتدريج بضعة أسابيع من عدد قليل إلى أكثر، وعلينا أن ننبه إلى غسله وتنظيفه ثم أكله مباشرة من غير أن نتركه مدة بعد غسله، لأن تركه بعد الغسل يخرب خواصه.

التّمر:

التّمر غذاء سكان الصحراء، لذا نجدهم يتمتعون بالقوة والرشاقة والطول والمناعة ضد الأمراض، فهو منجم غني بالمعادن مما يجعل منه غذاء كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى، وبرهاناً قاطعاً لقوة البصر.

إن كيلوغرامـاً واحـداً يعطـي ثلاثـة آلاف كالـوري، أي ما يعـادل الطاقـة الحرارية التي يحتاجها الرجل المتوسط النشاط في اليوم الواحد، أو بعبارة أخرى؛ فإن الكليلوغرام الواحد من التمر يعطي نفس القيمة الحرارية التي يعطيها اللحم، والتمر يحتوي على الفيتامين أ «A» ، والفيتامين أ «A» معروف عنه أنه يزيد وزن الأطفال ويحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جحوظ الكرة العينية ويحقق في الطبقة المشيمية الداخلية للعين ويعمل على تكوين الأرجوان الشبكي فيكون مضـاداً للغشاوة الليلية ويجعل البصر نافذاً ثاقباً في الليل فضلاً عن النهار. زيادة على هذا فهو مقو لأعصاب الأذن، وتكامل النمو عند الفتيان والفتيات فيغدو الجسم رشيقاً نشيطاً، أما من الناحية النفسية فإنـه يضفـي سكينـة ودعـة علـى النفـوس القلقـة المضطربة، كما يضع التمر حداً لزيادة إفرازات الغدة الدرقية ويحد من نشاطها غير المعتاد الذي يتسبب في حالة عصبية تجعل الشخص يتأفف ويتبرم عن الحياة

بفضل وجود الفيتامين أ «A» في التمر، والأطباء يفضلونه كمسكن بدل المسكنات الدوائية التي تسبب الكسل والخمول لمتعاطيها.

وقد يحتوي التمر أيضاً على الفيتامين بـ ١ «B 1» وبـ ٢ «B 2» و pp، وهذه الفيتامينات لها شأن في تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية وترطيب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والضعف، ويوصف في استرخاء القلب وفي قرحة المعدة والجهد العضلي والفكري وللناقهين والرياضيين وأصحاب الشلل وآفة الكبد واليرقانات وتشقق الشفاه وتكسر الأظافر وجفاف الجلد.

والتمر غني بالفوسفور بنسبة عالية، وهذا ما يجعله يفيد في تركيب الجسم والأسنان وفي حجيرات الدماغ والتناسل وأثره في القوة الجنسية، علاوة على ذلك فإن بضع تمرات يزيد مفعولها عن فائدة زجاجة كاملة من شراب الحديد أو زرقة كالسيوم. والتمر يحتوي على المغنزيوم مما يجعله في مقدمة الأغذية وجعل أهل الواحات في قلب الصحراء لا يعرفون اسم السرطان.

وهو يحتوي على أنواع من السكر كالغليكوز «سكر العنب» والليكولوز «سكر الفاكهة» والسكاروز «سكر القصب» فتكون نسبة السكر70% مما يجعله وقوداً من الدرجة الأولى، وهو سريع الامتصاص سهل التمثيل يذهب رأساً إلى الدم ثم العضلات والحجيرات ليمنحها القوة والقدرة والحرارة. وما أحوج الصائمين إلى تناول التمر في إفطارهم حيث يشعرون بالدوخة والتراخي وزيغ البصر، فلم يلبثوا نصف ساعة بعد الإفطار به حتى يزول كل ذلك، وحبذا لو اتبع الصائمون سنة الرسول «ص» فافتتحوا صيامكم ببضع تمرات مع كأس ماء وانتظروا على الأقل نصف ساعة حتى يجري مفعول ذلك على الجسم ويعطي ثمرته المفيدة، والسرليس في تناول الطعام بكثرة، ولكن فيما هو مغذ ومفيد.

إن فائدة السكاكر الموجودة في التمر لا تنحصر في منح الحرارة والقدرة والنشاط ولكن يفيد أيضاً في إدرار البول وغسل الكلى وتنظيف الكبد، ومنقوعه في

الماء المغلي يفيد في السعال والبلغم والتهاب القصبات.

ثم إن التمر فيه السللوز «الألياف» مما يجعله يساعد على حركة الأمعاء الاستدارية ويلينها وينجو من القبض المزمن.

وأخيراً، فإن إضافة الجوز واللوز إلى التّمر أو تناوله مع الحليب يزيد في قوته وغناه بالمواد البروتينية والدهنية.

الخضار:

الخضار تشكل بمجموعها وحدة متكاملة من مصادر الغذاء، فكل واحد منها يختص بمقادير معينة من الفيتامينات أو الأملاح أو المواد الأخرى القابلة للتمثيل حيث تعتبر وسيلة الحياة والنمو والوقاية من الأمراض. إن النباتيين يؤكدون أن الفواكه والخضار تحتوي على كل ما يلزم الإنسان وقد يكتفي بها. غير أن الأطفال والمراهقين والذين يمارسون أعمالاً بدنية شاقة لا يلائمهم ذلك وحده، إذ أن الجسم بحاجة إلى الحمضيات الأمينية والشحمية، والمواد اللحمية والسكرية والآزوت والفيتامينات التي لا تتوفر في الخضار بكمية لازمة، وحتى في تطبيق نظام التغذية النباتية لا يجوز أن يتم اعتباطاً، بل يتطلب عناية كبيرة في وضعه وتنفيذه، عناية تقوم على معرفة حاجات الجسم الحقيقية للغذاء، ثم معرفة المواد التي تؤمن الحاجة وتسدها، وعلينا أن نعرف بأن الخضار غنية بالبوتاس، هذا المعدن المضاد للصوديوم، فتناول الخضار بكثرة يطرد الصوديوم من الجهاز البولي، غير أن ذلك لا يحدث ضرراً إذا كان الغذاء النباتي منوعاً ومتوازياً بحيث لا يغطي البوتاس على الصوديوم، أما إذا اختل التوازن فإن الضرر يصبح محققاً حيث يصاب الجسم بالوهن والعجز العضوي في الغدة الكظرية ـ أو ما يعرف بمرض أديسون ـ الناتج عن زيادة البوتاس وقلة الصوديوم، وهذا المرض يؤدي إلى انخفاض الضغط بشكل مذهل، ثم أن مسألة اختلال التوازن بين البوتاس والصوديوم يؤدي إلى اتساخ الجلد ببقع قاتمة ذات منظر منفر.

والخضار تعتبر ذات قيمة غذائية ضعيفة بصورة عامة، لكن فائدتها الغذائية كبيرة إذا حصل فيها التوازن، إنها مصادر الأملاح المعدنية والفيتامينات لا سيما الفيتامين س«C» والسيللوز، كما أنها غنية بالماء، ومصادرها الحرارية تعود إلى ما فيها من الغلوسيدات، غير أن محتواها من الدهنيات والبروتئين ضعيف.

ومرق الخضار غني بالفيتامين س «C» و بـ«B» وبـ₆ «B₆» والكاروتين - أوبروفيتامين أ «A» بالإضافة إلى معادن مختلفة كالكبريت والمغنزيوم والصوديوم والحديد والنحاس. والخضار يجب أن نحد من إفقارها، فعلينا اختبار الخضار الطازجة، وأن لا نحفظها طويلاً، وأن نحفظها أقل فترة ممكنة في براد وأن لا ننقعها طويلاً في الماء، وطهيها في كمية محدودة من الماء من غير أن نطيل غليها، وأن نجنب طبخها في قدور النحاس.

والخضار لا تؤكل نيئة بكاملها، بل البعض منها ما هو قابل للهضم، حيث يبشر إلى قطع صغيرة، أما الذي لا يقبل أن يؤكل نيئاً فإنه يطبخ، أضف إلى هذا أنه يجب غسلها جيداً وإبعاد أدوات الصدأ عنها.

السفرجل

السفرجل أفردناه مع الخضار، والبعض يريد أن يصنفه مع الفواكه، وهو قريب من الإجاص والتفاح، غير أن مضغه يجعله أقل حظاً. إن أهم ما فيه الأملاح الكلسية والعفص وحامض التفاح، وهو فعال في شفاء الحالات المزمنة للإسهال، وفي الانهيارات الرئوية، فهو يتألف من 83,2% ماء، و 17,9% من السكر و 0,7% بروتئين و 0,3% مواد دهنية و 2,4% ألياف و 14,9% رماد، أما مواده المعدنية فهي 5% كبريت و 19% فوسفور و 14% كلس و 2% كلور و 3% صوذا و 0,13% بوتاس، كما أنه غني بالفيتامين أ «A» و بـ«B».

وقد يوصف كدواء للقلب وإنعاشه وللمصابين بالسل الرئوي والأمعاء والنزف المعوي والمعدي، ومن الأحسن أن يستفاد منه منقوعاً في ماء مغلي،

فيصلح كشراب مقوفي حالات الهضم الصعبة والإسهالات الناتجة عن وهن الأمعاء.

الجزر:

الجزر فوائده عديدة، فهو غذاء ودواء، يحتوي على مواد مغذية وواقية ومعالجة، يحتوي على 88% من الماء حسب وزنه و 0,06% هيولات و 0,3% دهن و 9% سكريات ثم على الكبريت والفوسفور والكلور والصوديوم والبوتاس والمغنزيوم والكالسيوم والحديد. ومن الفيتامينات أ «A» وبـ 1 «B 1» و بـ 2 «B 2» وس «C» ود «D» و أو «E» و ب ب «PP» وهذه الفيتامينات موجودة بكثرة فيه أكثر من غيره من الخضار.

تستعمل بذوره ضد الهستيريا أما الجزر فإنه مفيد في كل حالات الانهيار العصبي لغناه بالفيتامين أ «A» وتناوله باستمرار يفيد حالات السكري، لأن العصير يؤثر بصورة إيجابية في إفرازات السكر الناجمة عن ذلك المرض، أما لبه فهو ذو فائدة للقروح والإكزيما وورقة للجروح والرضوض، والجزر يعتبر من أفضل منقيات وملطفات الكبد بتناول عصيره بمئة غرام في اليوم، كما يفيد هذا العصير كمسهل وطارد للديدان، وقد يمكن الاستعاضة عن العصير بالجزر المبروش، والجزر النيء أسرع هضماً من المطبوخ.

ويكفي كأس إلى كأسين في اليوم من عصير الجزر لاسترجاع البوتاسيوم، هذه المادة الأساسية التي يجب أن يكون في كل لتر من الدم ما بين 180 إلى 220 ملغراماً، وكل نقص أو زيادة يؤدي إلى اضطرابات مختلفة، فنقصه يحدث تعباً وإعياء وكثرة نوم وشعور السيقان كالقطن وضيق خلق وثورات وخلجات عصبية يحركها أقل شيء زيادة على اضطرابات في الرؤية، أما دوره في تقوية البصر فواضح من خلال مادة الكاروتين الموجودة فيه أي الفيتامين أ «A» المقوي للبصر والمفيد في نمو الأطفال والنحيلين، كما أن الجزر يعدل من فعل قوة الغدة الدرقية.

الطماطم :

يدهشك أن تعلم أن البعض صنف الطماطم من صنف فصيلة التبغ لوجود قرابة بينها وبين هذا النبات الضار، وهي تحتوي على94,20% ماء من وزنها بالإضافة إلى الزلال والمواد الدهنية والأملاح وماء الفحم والفيتامين أ «A» و س «C» وب 1 «B 1» وب 2 «B 2» ، وهي توصف للمصابين بالروماتيزم والنقرس والرمال البولية وحصيات الكلى والمثانة والتهاب المفاصل وحموضة المعدة والتعفنات المعوية والتقيئات وعسر الهضم، والجدير بالذكر أن هناك طماطم تؤكل نيئة ونوع آخر يؤكل مطبوخاً، كما أن هناك طماطم تؤخذ للعصر ونوع آخر يجفف، والظاهر أن حجم الطماطم وأهميته هي التي تقرر نوع استعماله، والنوع البرتقالي المائل إلى الجزر هو أغنى بالفيتامينات من النوع الأحمر، لأن هذا اللون يدل على نضجها بفعل الشمس.

وتناول الطماطم بالقشور مفيد في الإدرار وإضفاء الحيوية على الجسم وتأمين عملية الانزلاق المعوي وتسهيل مرور الكتل البرازية، وماؤها يحمل إلى الدورة الدموية عناصر لازمة لترميم الفوسفور والحديد، حاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم، وعصيرها أيضاً يساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم والخضار ذات الألياف، ولكي تكون مفيدة نضيف اليها الزيت فقط من غير ملح ولا ليمون حامض حيث أنها نفسها تضم الملح والحامض بكميات لازمة، ونشير إلى أصحاب الكبد والكولون بوجوب تناولها بدون قشور، لأن القشر عسير الهضم على ذوي الأمعاء الحساسة، وعصير الطماطم الغني بالفيتامينات يعد شراباً مفيداً، وعيبها أنها تتأكسد بعد تقشيرها بسرعة، لذا فإن إضافة الليمون لها يحفظها من التأكسد، ولربما تتحول إلى سم إذا طبخت في وعاء من نحاس.

وحساء الطماطم مفيد للقلب والكليتين وارتفاع ضغط الدم، ومزيلة للأثفان الموجودة في القدم - وهي تراكم طبقاته السطحية بسبب ضغط الحذاء - وذلك

بغمس القدم المصابة بالثفن في الماء الفاتر لمدة عشر دقائق ثم تقطع شريحة صغيرة وتوضع فوق الثفن كلصقة، ثم يلف القدم بقماش ويزول في الصباح، فتكرار العملية 5 ليال ينقطع الثفن.

الخرشوف «الأرضي شوكي»

الخرشوف من الخضار التي لا تؤكل نيئة نتيجة المادة المرة الموجودة فيه والتي تدعي «سينارين» لذا فهو يسلق في الماء لحل هذه المادة.

وهو يفيد في التغذية والفوائد الطبية، فورقه وساقه مفيد في الروماتيزم. وفي إفراغ الصفراء ومساعد جداً للكبد والتهاب الكلى وانقطاع البول، ولا تضاهيه نبتة في غسل العروق الدموية والكبد من الكولليسترول فيساعد على إذابته ومعالجة تصلب الشرايين وإنزال الضغط الدموي، وهو ضروري لمن يتناول الأطعمة الدسمة والدهن مما يرهق الكبد ويجعل الكولليسترول متراكماً على جدران الشرايين مما يؤدي إلى الفالج والشلل والسكتة القلبية.

والخرشوف، يحتوي على نسب عالية من الفيتامين أ «A» وب «B» وبعض الأملاح المعدنية كالمنغنيز والفوسفور، لذا ننصح ذوي الفكر بتناوله مما يفيد الخلايا الدماغية وتقوية القلب وتنشيط الجسم. ومضغه يطهر الأمعاء ويخلصها من الإسهالات.

والخرشوف يجب تناوله في نفس اليوم، حيث أن الجراثيم تتسرب إليه ويتغير لونه إلى أخضر فيتسبب في آلام معدية وزحارات حادة. ويمكن استعمال مائه المغلي في أنواع الحسا. أما طبخه مع اللحم والسمن فإن ذلك لا يتيح الاستفادة من خواصه، والأفضل أن نتناوله وحده مع المشهيات.

وقد يمكن الاحتفاظ بالخرشوف عدة أيام غضاً ناضراً إذا وضعت ساقه في ماء مثل وضع الأزهار، ثم تغير هذا الماء يومياً مع قطع قسم صغير من ساقه كل مرة، أما اختياره فالأفضل تلك الثقيلة ذات الأوراق المرصوصة.

الهليون :

الهليون بقلة تؤخذ كطعام ومشه، مدر ومنظم لحركة القلب ومقاوم قوي للتعب.

يجب أن يكون اختياره طرياً غضاً، ندياً، متماسك القوام غير رخو، والناضج منه ما تلون رأسه بلون وردي خفيف، وللاحتفاظ به يجب لفه بقطعة قماش رطبة ثم وضعه في مكان معتدل. أما تقشيره فيجب أن يتم بلطف ثم يغسل بالماء البارد. وإن كان قليل التغذية فإن نسبة الماء فيه 94٪، وقد نحذر المصابين بالبروستات والزلال والتهاب المثانة أن يجتنبوا أكله بكثرة.

الفجل :

الفجل يحتوي على نسبة 85٪ من وزنه ماء، وعلى مواد آزوتية، ومقادير ضئيلة من المواد النشوية والمعدنية والفيتامين س «C» وأوراقه أكثر غنى من جذوره لاحتوائها على الفيتامين أ «A» و س «C» وحامض النيكوتنيك والكالسيوم والحديد. وهو مقو للعظام ومدرٌ للبول، وعصيره مفيد للمصابين بالحصيات الصفراوية والرمال البولية والنوبات الكبدية على أن يؤخذ العصير صباحاً على الريق، وعصيره بعد الطعام هاضم. وقد يفيد أيضاً أصحاب السعال الديكي بحفر نجلات وملئها بالسكر وأكلها.

البصل :

البصل غذاء ودواء، فهو قاتل لجراثيم التيفوسية، وقاتل للبكتريا الضارة خاصة في الجروح الملوثة.

والبصل فيه قد رعال من الكالسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين أ «A»، بالإضافة إلى ذلك يحتوي على الكبريت والفيتامين س «C» ومادة الجلوكونين التي تعادل الأنسولين في مفعولها، كما يحتوي على مواد مؤثرة على القلب والدورة

الدموية . ومدر للبول والصفراء وملين للبطن ومقو للأعصاب، وهرمون يغذي القدرة الجنسية .

وقد يحتوي على خمائر تمنحه خاصية الإدرار كما يجعله مفيداً لتشمع الكبد والاستسقاء وتورم الساقين وانتفاخ البطن وانصبابات الجنب، غير أن هذه الخمائر تضمحل وتتلاشى بتأثير الحرارة، لذا يجب تناوله نيئاً لتحصل الفائدة، وإذا كان لا بد من طبخه فيكون ذلك على نار لينة، وهو مفيد جداً لمرضى السكري . وتبين أن للبصل قوة شفائية عالية لضخامة البروستات واشتداد أعراضها، وأكله نيئاً يخلص المصابين بالزحير البولي الذي يتردد صاحبه كل بضع دقائق على المرحاض .

الثوم :

الثوم مقو ومشه ومثير للعطاس وجالي للصوت ومطهر للأمعاء، فهو غني بالفوسفور والكلس مما يجعله منشطاً للجسم وسبباً في إطالة العمر، ومضغه أفضل محرض ممتاز للشهية، حيث يحرك جدران المعدة وينبه عصارتها، وهو قاتل للجراثيم، ويساعد على تشكل العصيات اللبنية التي تلعب دوراً هاماً في وقاية أجسامنا، وقد يعتبر سلاحاً مضاداً للرشح وفعالاً في الوقاية منه ويقي اللوزتين والبلعوم من الالتهابات بقضمه، وبحكم وجود زيت طيار فيه فإنه يساعد الرئتين على التنفس خاصة في حالة الربو والسعال الديكي، كما تبين أنه فعال في الوقاية من تصلب الشرايين والقضاء على الكولليسترول، وهو طارد ممتاز للديدان، لذا يحسن إضافة سن منه في الحساء للأطفال، أما الكبار الذين يشكون من الديدان فالأفضل أن يأخذوا مغلي 25 سناً في كأس ماء أو حليب . أما طرد الدودة الوحيدة فيؤخذ رأس ثوم كبير ويقشر وتبشر فصوصه ثم تغلى مدة 20 دقيقة ، بعدها يؤخذ المنقوع صباحاً على الريق ويمتنع عن تناول الطعام حتى الظهيرة، كما أن الثوم مفيد للإسهال ولمسامير الرجل وذلك بسحقه ودهن أسفل الرجل .

ولكي نتجنب رائحتها فقد نمضغ بضع وريقات خضراء من نبات أخضر لاحتوائه على اليخضور «الكلوروفيل» أو أكل الخس.

الفاصوليا:

تختلف القيمة الغذائية والحرارية للفاصوليا بين الخضراء والمجففة، فالمجففة أكثر قوة في المواد الدسمة والنشوية والرمادية والهيدروكاربونية. إلا أن الخضراء تتفوق عن المجففة بالماء، وهي تتوفر على فيتامينات منها الفيتامين أ «A» و س «C» وبروتين وحديد، والفاصوليا صعبة الهضم بالنسبة للمصابين بعسر الهضم والقرحة وتعفن الأمعاء والتهاباتها بسبب احتوائها على سكريات كثيرة تؤخر عمل الهضم، هذا بالنسبة لليابسة، أما للخضراء فلا محذور في تناولها، بل هي توصف للأطفال والشيوخ والناقهين لتوفرها الكبير على البروتين.

البازلا:

البازلا غنية جداً بالبروتين، وهي تشتمل على نسبة عالية من الماء، كما تتوفر على المواد الدسمة والنشوية والرمادية ثم على الألياف والقيمة الحرارية، وفيها نسبة الحديد والفيتامين أ «A» و س «C» وقد تحمل الطازجة منها في كل مئة غرام على 25 ملغراماً من الفيتامين س «C» و 0,30 ملغراماً من الفيتامين بـ 1 «B_1» وعلى 0,25 مليغراماً من الفيتامين بـ 2 «B_2» وعلى مليغرامين من الفيتامين ب ب «PP» وعلى 0,18 مليغراماً من الفيتامين بـ 6 «B_6»، وفي حالة التعليب تنخفض هذه النسب، والبازلا إذا قطعت قبل نضجها سببت سوء الهضم وأضرت بالكلى، كما نذكّر أصحاب النقرس باجتناب البازلا.

اللوبيا:

اللوبيا فيها 86,1% من الماء و 2,4% من البروتين و 0,2% مواد دسمة 7,6% مواد نشوية و 1,5% ألياف و 0,7% مواد رمادية، بجانب قيمتها الحرارية، وهي تسبب انتفاخ الأمعاء، غير أنها مفيدة للصدر والرئة.

البقدونس :

البقدونس مثير للشهية ومسكن للألم ، يستخدم عصيره في التهابات الكبد البسيطة ، وله أثر فعال في إيقاف اليرقان عند بدء الإصابة به ، ويستعمل في حالات انحباس البول كلزقة خارجية من أوراقه المشوية ، ونفس الوصفة في حالة التهاب القرنية والعين وفي حالة الرعاف أو تصلب نهدي المرضعة والتهابهما وزيادة إدرار لبنها إذا تناولت البقدنوس الإفرنجي ، أما البقدنوس العادي فإنه يعطي العكس . وقد يفيد أيضاً الإفرنجي منه في لسعات الحشرات والهوام بفركها أو في الجروح الخبيثة إذا أضيف للأوراق الملح والخل كلبيخة ووضع عليها .

الخيار :

عصير الخيار يفيد الوجه طلاء ويكسبه نضارة، أما قشره فيسكن الصداع إذا وضع بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين وربط برباط، أما إذا وضع مفروماً مع الحليب أو اللبن فإنه يسكن عطش الحميات ويخفف الاضطرابات العصبية ، وهو مفيد لمرض السكري إذا استعمل بكثرة ، كما يسهل الهضم إذا استعمل باعتدال .

الباذنجان :

الباذنجان غذاء بارد يلائم الصيف ، وهو طيب المذاق يمتص المواد الدسمة بسرعة ، وقشرته تحتوي على الفيتامين بـ «B» و س «C» وعلى مقادير ضئيلة من أملاح الكالسيوم والحديد والفوسفور والحرارة .

والباذنجان ليست قيمته كبيرة في التغذية ، وإنما أليافه منبهة للأمعاء تساعد في عمل الهضم وطرد الفضلات ويطيّب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البول ويقطع الصداع ، غير أن أصحاب المعدة الضعيفة لا يكثرون من أكله خاصة إذا كانوا أطفالاً أو مسنين ، إذ يستغرق هضمه أربع ساعات وهي مدة طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى .

الفليفلة :

الفليفلة مادة شهية تكسب الطعام نكهـة ، وهـي غنية جداً بالفيتـامين ج «J» وهذه النسبة تعطي قوة حرارية جيدة ، فيها من الماء 96% و 1,12% من البـروتين و 0,5% من الدهن و 1,7% من المواد الكربوهدرائية و 0,1% من الألياف و 0,3% من المواد الرمادية .

والفليفلة إذا أخذت بمقدار كانت مفيدة، أما إذا أسرف فيها وخاصة إذا كانت من النوع الحار تسببت في ارتباك الهضم وفي التهـاب غشـاء المعـدة والإصابـة بالبواسير والقبض .

الملوخية :

تعتبر الملوخية في مقدمة الأغذية المفيدة والسهلـة الهضـم ، تحتـوي علـى البروتينات بنسبة 29% ، كما تحتوي على الأمـلاح المعـدنية والحـديد والـكلس والفوسفور والصوديوم والبوتاس والمغنزيوم ، ثم على الفيتامين أ «A» الذي يساعد في الوقاية من الأمراض ويحفظ قرنية العين وبريقها ويدعم الغدد الجنسية ويزيد الشهية ويساعد في إنهاض الـوزن ويخفف من ضيق ونـزق الشـخص ويهـديء الأعصاب ويقي المسالك البولية من الالتهاب وتكوين الحصيات، وقـد تحتـوي أيضاً على حامض النيكوتنيك الذي يقي المرء من الاصابة بمرض البلاغرا ، وفيها الفيتامين س «C» الذي يقي من الكساح ، ونظراً لاحتوائها على السيللوز فإنها تقاوم الإمساك ، ومادتها الغرائية تفيد في تلطيف الأغشية المعوية ووقايتها من الالتهاب .

الملفوف :

الملفوف أنواع وخصائصه تكاد تكون واحدة ، فهناك الملفوف الأخضر، ذو الأوراق الخضراء المتموجة العريضة ، وهناك الملفـوف التفاحي الأحمـر يشبـه الصنف الأول ، وهناك القنبيط أو القرنبيط، وهناك الملفوف الهليوني الذي تؤكل فروع أوراقه قبل أزهاره ، وهناك الكرنب السافي ، وهناك الكرنب اللفتي .

والملفوف أو الكرنب يتركب من 75% من الماء 5,70% ماء الفحم و 5% من مواد دهنية و 3,80% من مواد آزوتية و 0,50% من أملاح معدنية، ومن الفيتامينات فيه الفيتامين س «C» وب 1 «B 1» و ب 2 «B 2» و ب 6 «B 6» و ب 7 «B 7» و ب ب «PP» وكـ «K»، ومن المعادن يحتوي على الكلس والكبريت والفوسفور، والكبريت نسبته عالية فيه إذ تبلغ 194 ملغراماً في كل مئة غرام من الملفوف، وهو يشتمل على مادة قاتلة للبكتيريا، ووجود الكبريت بنسبة عالية تدل على التطهير ومنع الالتهابات، والنباتيون الذين يعيشون بالنبات، ضروري لهم الملفوف بحيث يتوفر على مادة «الليزين» الذي يتزود منها الجسم والذي قل أن توجد في النباتات الأخرى، وهذه حقيقة يحسن بالنباتيين أن يتدبروها.

ولكي نستفيد من الملفوف فإنه من الأفضل تناوله نيئاً. وهو واق من التعب والرشوحات المتوقعة والطفح الجلدي، فهو يقوي الشعر ويسهل نمو العظام، وعصيرة بمعدل ثلاثة ملاعق على الريق يطرد الديدان التي في البطن أو الحيات البطنية، أو ما تدعى بديدان الحرقوص، وحساؤه يفيد التهابات القصبة والشعب، فإذا أخذ ساخناً بعد مزجه بالعسل يسهل خروج البلغم ويخفف من تهيج الشعب التنفسية، كما لو أخذ مع العشاء منع التعرق الكريه ليلاً.

وقد ننصح بإعطائه للأطفال والمراهقين يومياً حيث يساعد أجسامهم الآخذة في النمو، وقد يوصف للمصابين بالقصور الكلوي وتجمع الماء في البطن. بحكم أنه غني بالبوتاس كما يقاوم الوهن الناتج عن كثرة التبول.

والملفوف ضروري للمصابين بقصور القلب والسمنة والتدرن والتسمم لأنه ينشط الكليتين، وهو أيضاً مفيد لمرض السكر إذا أكلوه نيئاً، وهو ناجح في وقف التقرحات وفي علاج الإدمان على الخمر.

أما المرضى المصابون بقصور الكبد أو الصفراء فعليهم أن يجتنبوه والازادهم سوءاً، وهذا ما يجري أيضاً على المصابين بالحصيات البولية أو

النقرس، لأنه يتسبب لهم في آلام حادة مفاجئة، وللمصابين بانتفاخ الغدة الدرقية فإنه يزيدهم انتفاخاً.

ولوضع حد لرائحته أثناء طبخه توضع قطعة كبيرة من لب الخبز في مصفاة وتوضع في نفس الوعاء الذي فيه الطبخ فإن ذلك من شأنه أن يمتص الطعم الحاد للملفوف ورائحته.

ولكي يفيد الملفوف من الأفضل أن يكون مطبوخاً وحده أو نيئاً، وقد يفيد في داء النقطة وداء المفاصل وفساد الدم والروماتيزم، وطلي أوراقه بالعسل يضع حداً للزحار والديزانتريا.

السلق:

السلق غني بالحديد والكلس، وفيه الفيتامين أ «A» و س «C» وكـ «K»، وهو يوصف للمصابين بفقر الدم، وملين يسكن القولنج ويمنع الغازات، وأوراقه تصلح للضمادات السطحية وتسكين آلامها، أما إذا سحقت فإنها مرهم للجروح المنتفخة المؤلمة.

اليقطين:

اليقطين أو القرع فيه الفيتامين أ «A» ونسبة الماء فيه 90,7% من وزنه و 0,02% دسم و 1,1% بروتئين، كما يحتوي على الحديد والكلس بمقادير أعلى، إذا أكل بذوره المصاب بالدودة الوحيدة في الأمعاء قضى عليها.

الخس:

الخس ثلاثة أنواع، ضارب للحمرة والدهني والإفرنجي، أوراقه غنية بالفيتامين أ «A» كما يحتوي على الفيتامين بـ «B_1» و س «C» والخس الدهني على مقادير عالية من الفيتامين هـ «H»، وقد يحتوي 0,2% مواد دهنية من وزنه وعلى 2,2% مواد بروتينية و 0,9% مواد كربوهدرائية، أما القيمة الحرارية فضئيلة جداً،

وغنيٌ بالكالسيوم والفوسفور والحديد، من أجل ذلك فهو مقو للبصر والأعصاب .

والجدير بالذكر أن الأوراق الخارجية أفضل من الداخلية ، وأن الساق أقل فائدة من الأوراق ، لأن الأوراق معرضة لأشعة الشمس ، وبحكم ما في الأوراق من مادة اليخضور «الكلورفيل» فإنها تمتص روائح الجسم ، ونشير إلى الذين يأكلون البصل أو الثوم بأن يتناولوا بعده الخس فإنه مزيل للرائحة ، وهذه الأوراق تحارب الإمساك المزمن وترطب الجسم وتفيد في النقرس والرمال البولية ، وهو أيضاً مهدىء وجالب للنوم .

وقد ننبه على أن الخس ينقل عدوى الديزانتريا والتيفوئيد بحكم ما يحمله من ميكروبات، لذا يجب غسله جيداً بالماء، ورقة ورقة وينشف بمنشفة، ويزول أو يمقص كل طرف مشبوه فيه قد يحمل جراثيم أو ديداناً أو بيضاً .

النعناع :

النعناع مفيد للمعدة والجهاز الهضمي وضد الصداع ومنشط لحويصلة المرارة والكبد، كما يخفف شدة حساسية غشاء المعدة المخاطي ، والمبالغة فيه ترفع التشنجات وتولد الغازات المعوية .

هذه نظرة عامة وشاملة عن بعض أنواع الخضر، يبقى لنا أن نعلم بأن مياه الخضار المسلوقة تكون غنية بالأملاح والفيتامينات، لذا يجب الاستفادة منها وعدم تركها كما نلاحظ عند البعض، أو إعدادها مع الحساء، والمفروض أن نغلي الماء أولاً ثم نضع الخضراوات بعد غسلها ، ونحذر من رفع غطاء الوعاء بين الحين والحين لأن ذلك يذهب بقوتها ويؤخر نضجها ، كما أن إبقاء الخضر على النار مدة يؤدي إلى تأكسد بعض الفيتامينات فيها وفقدانها ، وقد يضيف البعض «بيكاربونات دوسود» أثناء الطبخ من أجل نضجها غير أن ذلك يفقدها فعالية الفيتامينات. وآخر القول أن نحفظ كمية الخضار في مكان رطب ومظلم ، لأن الحرارة والنور من عوامل تخريب مفعولها.

الشفاء بعشب القمح

عشب القمح عطاء من الله العلي القدير، والطبيعة تستخدم هذا اليخضور «الكلوروفيل» كمنظم للجسم وإعادة بنائه، ومبطل لمفعول السموم. واليخضور هذا يستخرج من عصير عشب القمح الطازج، وهو غذاء متكامل وعنصر شفاء وهو المادة الطبيعية لبناء عناصر الدم وتنشيط عمل القلب، وتأثيره في جهاز الأوعية الدموية والأمعاء والرحم والرئتين، ومقوٍ لا يضاهيه أي مقو آخر.

كما يستعمل في معالجة ألم الأذن والأنف والحنجرة والقروح المزمنة وبالتالي إعطاء الحيوية والطاقة والفتوة والتخلص من الألم والخلود إلى النوم الهادىء.

ويمكن تنظيف «الكولون» باستعمال ليتر وربع من الماء الساخن، وبعد نصف ساعة من الزمن يوضع نصف فنجان من عصير اليخضور الطازج في كيس الحقنة، وقد يوصي بنصف فنجان ثم يرفع المعدل تدريجياً إلى فنجانين بعد ثلاثة أيام من الاستعمال، ومن ثم يدخل أنبوب الحقنة إلى منتصف المستقيم، ويرفع الجزء السفلي من الجسم كي يبقى عصير اليخضور في المصران الغليظ لمدة عشرين دقيقة على الأقل، ولا غرابة إذا بدأ الجسد في تغيرات كالقيء والصداع والحمى وتشنج العضلات، كل هذا قد يمكن، لكن سيحدث انتعاش وتنظيف من السموم المختزنة

في الخلايا وفي الأنسجة الدهنية، وهي نتيجة ترسبات من الأطعمة الخاطئة والعقاقير. كما أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تخفيف وزنهم سيجدون أن الصيام على عشب القمح إذا اتبع بدقة سيزيل نصف رطل كل أربعة وعشرين ساعة، وكذا الشأن للمصابين بالاضطرابات الهضمية بسبب كثرة الأكل، وعصير عشب القمح يصلح للتعقيم كالأدوات الطبية أو غسل اليدين أثناء العمل في وسط مشحون بالميكروبات، وهو صالح للحد من رائحة الفم بمضغ قليل من هذا العشب، والباحثون في الحقل الطبي يؤكدون أن كل فيتامين معروف لا بد أن يكون في يخضور عشب القمح! وهو يخفف الشعور بالجوع وخير مفعول للحروق والجروح، وفي تخفيف الألم ومنع الالتهاب، ومنسق ممتاز للهواء وإبطال السموم الموجودة فيه، وخير علاج للقضاء على الإمساك بحقنه في المعي الغليظ وأفضل منسق للدورة الدموية، وإذا وضع قليل من العشب في ماء الشرب طهره وجعله إيجابياً وإن وضع في الماء المستحم منه في الحمام لطف وهدأ إلى حد كبير، وهو إلى جانب هذا يوقف النزف ويزيل الحكة ويساعد على شفاء البثور والقروح وأفضل نحو الشفاء لمرضى الربو.

كيفية زرع عشب القمح

يمكن زرع عشب القمح في أي مكان ظليل نسبياً لا تصله أشعة الشمس مباشرة ما بين الساعة الحادية عشرة قبل الظهيرة إلى الساعة الخامسة عشرة بعده، وفي فسحة تكون درجة حرارتها معتدلة، ومفعول أشعة الشمس يضعف قوة العشب ويجعل الجذوع مبسطة على الأرض ولينة، فيبدو حينذاك أن اليخضور تنقصه القوة، ويمكن زرعه داخل المنزل على أساس أن تتوفر له أشعة الشمس بأكبر معدل، ويمكن استعمال علب مصنوعة عمقها 5 سنتيمترات وعرضها 50 سنتيمتراً وطولها 100 سنتيمتر، كما يمكن أن تكون من تنك وغيره، وأن تكون فوق رفوف مفصوله عن بعضها، كما يمكن زرعه على الأرض.

أما التراب فمن الأفضل أن يكون من أخصب نوع كالتربة السوداء، بلل

طبقة الطحلب وغطها بالتراب، واترك حولها أخاديد لتتحول إليها المياه الزائدة أثناء السقي، لدرجة أن الأخاديد نصف ملآنة والتراب منتفخ بالماء.

ومن المفضل عند اختيار البذور أن تبل في الماء الدافىء ليلاً قبل زرعها نهاراً. وأثناء عملية الزرع تغطي التربة بكاغد أو بقطعة من النايلون لتحفظ البذار من الرطوبة، أما حينما تظهر النبتات الصغيرة فيجب إزالة الغطاء حالاً، وقد يكون النبت في البدء أبيض لكن حينما يتعرض للضّوء يتحول اليخضور «الكلوروفيل» إلى لون أخضر، وما بين ستة أيام وأربعة عشر يوماً يمكن حصاد العشب، وتأخير النمو نتيجة برودة المكان، وعلى أي حينما يبلغ ارتفاعه ما بين العشرة والخمسة عشر سنتيمتراً أحصده جيداً بملء يدك من الأعلى ثم أقطعها من قرب الجدر بمقص أو سكين حادة، وإن شئت أجذب الأعشاب من الأرض، وأغسلها بجدورها واطحن الجميع، والجذور سوف تصيِّر مذاق اليخضور مختلفاً، أما المحصول الثاني لنفس العشب فقد يكون دون صفات الحصاد الأول.

وقد يصبح التراب صلباً بعد الحصاد ومتماسكاً فيجب تقطيعه إلى قطع وإضافة تراب جديد له، وكلما تكرر الزرع أصبحت تربته جيدة تشكل أسمدة ممتازة. بعد عملية الحصاد يمكن عصر العشب بماكينة اليد العادية لفرم اللحم، لا تستعمل العصارات الكهربائية ذات ا«لشفرات السريعة، لأنها تؤكسد اليخضور.

وقد يمكن تخزين العشب ليبقى طازجاً حياً وأداة فعالة لمدة أسبوع وذلك بوضعه في براد والامات بعد مضي ساعة.

وأخيراً، فإن عشب القمح أفاد بالتجربة في التهاب المفاصل، وفي داء السكري، وفي سرطان العظم والمعي الغليظ وسرطان البلعوم وسرطان الدم وسرطان الثدي، وفي ضغط الدم وانتفاخ حويصلات الرئة ومرض زرق العين ومرض الربو والقروح والأورام وداء الدوالي - أي تضخم شرايين الرجلين - والصداع والرسغ المتورمة والتهاب الكلى المزمن والحروق والشعر والإمساك

والشلل الاهتزازي وتخفيف الوزن والدمامل والوقاية ضد الأمراض المعدية .

إن شرب عصير عشب القمح قد يؤدي إلى القيء والدوران، وهذا لا يحصل للجميع ، وقد يحصل نظراً للكمية الكبيرة التي نأخذها، ولتجنب ذلك منذ البداية نشير بأن يأخذ المرضى أو الأشخاص الأصحاء عشب القمح ومضغ 20 نبتة في كل مرة، ويبتلعوا العصير ويتركوا التفل خارجاً، ويجب أن يحصل هذا من أربع مرات إلى عشر في اليوم في حالة العلاج ، أما بالنسبة لغير المرضى فإن ربع الكمية في اليوم هي المطلوبة .

الشفاء بالعسل

ثبت في علم الحفريات الجيولوجية وجود النحل بما يقرب من 56 مليون سنة قبل ظهور الإنسان، وقد وجد رسم على حائط من العصر الحجري في كهف قرب «فالنسيا» يشكل صورة إنسان يأخذ عسلاً من ثقب صخرة والنحل يدور حولها، والأهرامات وهي من بقايا قدماء المصريين تحمل رموزاً هيروغليفية تصف استعمالات العسل كغذاء ودواء، وكتب على أوراق البردي ما بين 1553 - 1550 قبل الميلاد، أن العسل يجب أن يستعمل للجروح ولإدرار البول ولإراحة الأمعاء، أما في أساطير الهنود القدامى فإن النحل يأخذ مكان الشرف، ونسبت إلى العسل مزايا شفائية ومقوية يكثر عدها، وكان يعتبر أهم ترياق ضد السموم المعدنية والنباتية والحيوانية، كما يقال أن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا كان أهم عناصر وجبته الغذائية اللبن والعسل، ويعترف «فيتاغورس - أبو الرياضيات - بأن إطالة عمره إلى التسعين في راحة سرها أكل العسل باستمرار، حيث كان يقتصر طعامه مع صحبه وأتباعه على النبات والعسل، وكان «ديموقرتيس» - الذي ابتكر النظرية الذرية - يأكل؟« العسل مع الطعام، فعاش ما بعد المئة سنة، وحينما سألوه النصيحة في استبقاء الصحة، قال «يجب أكل العسل ودهن البشرة بالزيت، وكان «أبوقراط» الطبيب والفيلسوف الكبير الذي عاش منذ 2500 ق. م. يأكل العسل باستمرار ويستعين به في العلاج لكثير من الأمراض، وقد عاش 108 أعوام، ثم أن

أرسطا طاليس ـ أبا العلوم الطبيعية ـ كان يعتقد أن للعسل خواص تقوي الصحة وتطيل العمر، أما «جالينوس» ـ الطبيب والفيلسوف والمجرب الاغريقي القديم ـ فيعتقد أن العسل علاج نافع لكثير من الأمراض، وكان يصفه كعلاج لحالات التسمم المختلفة ولأمراض القناة الهضمية، ثم أن «ابن سينا» العالم الكبير والطبيب الممتاز كان ينصح بالعسل لأنه يطيل العمر ويحفظ القدرة على العمل في سن متأخرة. وفي كتب الطب الروسية القديمة عشرات من الوصفات يأخذ العسل فيها مركز الصدارة.

لقد برهنت التجارب على أن العسل مفيد جداً لعدد عديد من الأمراض والعوارض، بجانب غذائه اللذيذ، والمفيد، فهو علاج فعال للجروح والقروح إذا خلط بزيت السمك ودهن به، مثلما هو مفيد للجهاز التنفسي والقشور الأنفية والحبال الصوتية والرائحة الكريهة بالفم وجفاف الحنجرة وبحة الصوت والزكام ونزلات البرد وأمراض الرئة وضعف البنية والقلب. كما يزيد من شفاء مرضى المعدة والأمعاء والكبد والمرارة والجهاز العصبي والأرق والأمراض الجلدية والدماميل والخراجات وتجميل الوجه، وأمراض العينين.

وللعسل قيمة غذائية للصغار أيضاً، إلى جانب ما يفيدهم من الناحية الدوائية، فهو ناجع للذين يبولون في الفراش، ولا نغالي في أهميته لنمو الأعضاء، وميزته لهم أنه يتوفر على الحديد الذي يقل في حليب الأم، ومقو للشهية ومنشط للهضم، وقد يضع حداً للارتشاح والكساح والتبرز اللا إرادي، علاوة على ذلك فهو يزيد في وزنهم وتتحسن حالتهم العامة إلى حد كبير، فهو أفضل من السكر أو المربى أو الحلويات التي يتناولها الأطفال.

إن الغذاء اليومي بالعسل يطيل العمر، وقد يستسيغه الكبار والصغار عل السواء. وللأغراض العلاجية يستحسن أخذه كمحلول في الماء، لأنه بهذه الصورة يسهل امتصاص مكوناته ووصولها إلى مجرى الدم حيث تنقل إلى أنسجة الجسم وخلاياه، والجرعة اليومية للبالغ هي من100 - 200 غرام على الأكثر، توزع

على ثلاث فترات، من 20 - 60 في الصباح، ومن 40 - 80 في الظهر، ومن 30 - 60 في المساء، كما يجب أن يؤكل إما بساعة ونصف أو ساعتين قبل الأكل، أو بعده بثلاث ساعات، أما بالنسبة للأطفال فالقدر اليومي لا يتجاوز 30 غراماً. أما برنامج العلاج بالعسل فيجب أن يستمر لمدة شهر إلى شهرين.

والعسل نوع من الكاربوهيدرات السهلة الذوبان والامتصاص، فإذا ازدادت الجرعة اليومية على المعدل المناسب فقد يصبح الجسم زائد التشبع بالكاربوهيدرات، لذا كان من الأفضل أن لا تؤخذ منه الجرعات الكبيرة.

وللعسل فيتامينات متعددة منها الفيتامين بـ «B_2» و ب «B_6» وهـ «H» وكـ «K» وس «C» إلى غير ذلك. وهذا الخليط من الفيتامينات له أهميته المفيدة في جسم الإنسان. تلكم نظرة موجزة عن العسل.

شفاء الأمراض من خلال الكفين والقدمين والعمود الفقري

اكتشف مجموعة من الأطباء اليابانيين بأن كل الأمراض على اتصال بالقدمين والكفين، فأقرواالرياضة على الكرة المطاطية التي يلعب بها الأطفال، وذلك بطريقة قطعية بعد سلسلة من الأبحاث، وأقاموا التجربة على مئات المرضى فكانت النتيجة مؤكدة لصحة هذه النظرية . وقد أقروا أن أعضاء جسمنا لها نظير محدد في بطن القدم والكف، وبالتأثير على هذه المناطق يمكن التأثير على نظيرها في الجسم، وقد قسموا القدم إلى ثلاثة مناطق رئيسية هي :

منطقة أصابع القدم وهي تقابل الرأس والنصف الأعلى من الجسم .

المنطقة الوسطى في باطن القدم ويقابلها الجهاز البولي والأمعاء والبنكرياس والمثانة .

منطقة الكعب وهي خاصة بنمو الأنسجة وبناء وتكامل العظام .

وبهذا يؤكدون تمرير باطن القدم على الكرة المطاطية أو تدليك اليدين يمكّن من المحافظة على الصحة العامة وعلاج الأمراض .

واليابانيون يقومون بهذه اللعبة في حالات الارهاق والتعب وما هي إلا دقائق حتى يعم الشعور بالراحة .

وقد حلل الأطباء اليابانيون بأن مجموعة من شعيرات تربط كافة أعضاء الجسم، وبالتأثير على الشعيرات عن طريق القدم أو اليد يمكّننا من التأثير على الأعضاء دون لمسها، وبالبحث أمكن التوصل إلى تحديد هذه المناطق وفق التقسيم الثلاثي المذكور.

ويقولون بأن طريقة العلاج سهلة جداً، بحيث يمكنك أن تكون في منزلك وحدك على أرض صلبة تدحرج الكرة المطاطية الصغيرة بواسطة راحة قدمك على أن تكون القدم حافية لمدة عشر دقائق، ويمكنك زيادة المدة، لكن عن طريق التدريج، وتعم الرياضة سائر القدم من رؤوس الأصابع إلى نهاية القدم.

ويؤكد هؤلاء الأطباء على صاحب هذه الرياضة بأن لا يخشى الصداع والانفلونزا وآلام مؤخرة الرقبة إلى غير ذلك، فإن علاجها موجود في أصابع القدمين، كما أن الشفاء من المعدة والكبد وكافة أعضاء الجزء الأوسط موجود في وسط القدم، أما منطقة الكعب فهي خاصة بالأعضاء التناسلية.

والجدير بالذكر أن هؤلاء الأطباء يشيرون إلى الشخص بأن يعرف حالته الصحية من منطقة الكعب ومنطقة الأصابع، فإن وجدهما صلبين صعبي الالتواء دل على صحة جيدة، وذلك بالضغط عليهما، أما إذا وقع العكس فإن ذلك ليس على ما يرام.

وأثبتوا أن الجهة اليسرى تؤثر في الجهة اليسرى من الجسم، كما أن الجهة اليمنى تؤثر في الجهة اليمنى، بالنسبة لليدين والقدمين.

وعملية التدليك هاته تفيد بنفس الفعالية لتدليك سلسلة العمود الفقري من الأعلى إلى الأسفل.

فواظب أيها المريض على هذه الرياضة، خاصة عند النقط المرسومة التي تعنيك، وواظب عليها أيها الصحيح لتسلم مما هو دفين ينتهز فرصة الظهور.

أماكن أعصاب الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم
كما هي في القدم الأيمن والأيسر

الدماغ الغدة النخامية مؤخرة العنق الأنف العينين الأذنين
تجـوفات الجبهة والخدين اللوزتين الرئة الكتف الرشح المعدة القلـب
الكبد المرارة كظر الكلية
السلسلة الفقرية الظفيرة الشـمسية المعـي الغليظ الأمعـاء الرقيقـة كظـر الـكلية
المعدة المرارة الكولون الكولون الزائدة المثانة
الركبة والورس . عرق النسا المنطقة الساكنة

أماكن أعصاب الأعضاء
والأجهزة الداخلية
للجسم كما هي
في العمود الفقري
الرأس
العينين
الأذنين
الأنف
الحنجرة
الذراعين
القلب
الرئتين
الكبد
المعدة
البنكرياس
الطحال
الكليتين
الأمعاء
الزائدة الدودية
المثانة
الرجلين

أماكن أعصاب الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم
كما هي في الكف الأيمن والأيسر

الجوف الكبد البروستات حالات المرارة العين عصب النظر الجهاز الهضمي المعدة الرئتين الدماغ الأذنين الكليتين المعدة القلب القصبة الهوائية الطحال الرئتين الغدة الدرقية عصب النظر الجهاز الهضمي الكليتين

الاهتمام بشعر الرأس

اعتقد أن هذا الموضوع يهم النساء أكثر من الرجال، أو هما معاً، وإذا كان الكلام عن صحة الشعر لا تنتهي فالحرص على سلامته أكبر، والحق أن صحة الشعر تدل على سلامة الصحة، وسأحاول تقديم حقائق عن الشعر والجلد قدر الإمكان وبشيء من الإيجاز.

يجب أن نعلم أن الطبقة الداخلية للجلد هي الأساس، تتميز بسمكها. فيها الأوعية الدموية وأطراف الأعصاب وبصيلات الشعر وغدد إفراز العرق، ثم هناك أيضاً طبقة تحت الجلد مكونة من مواد دهنية تحمي الأعضاء الداخلية وتعتبر الطبقة العازلة، والجسم فيه ملايين من الغدد العرقية تفرز العرق، والشعر ينتشر في أنحاء الجسم ما عدا الراحتين والقدمين، وفروة الرأس وحدها تضم مئة ألف شعرة تقريباً، كل شعرة عبارة عن ساق مكون من نسيج ميت وبصيلة بها جذور الشعر، وهو الجزء الحي الذي ينمو بمعدل بوصة كل ثلاثة أشهر، والبصيلة تتغذى من الأوعية الدموية، فينمو الشعر من خلايا هي جزء من الجلد، وفي معظم أجزاء الجسم يكون الشعر خفيفاً لا لون له ولكن فروة الرأس والحاجبين والرموش وبعض الأجهزة الأخرى من الجسم يكون فيها الشعر قوياً يميل إلى الدكنة.

والواقع أن الشعر شيء ميت، لكنه ينمو من خلايا الجلد الحية، وهو يموت

حال تكوّنه من الجزء المعروف بجذر الشعر، وما دامت الشعرة تكونت فإنها لا تنمو ولكنها تطول، وقد يحدث هذا بسبب تكوين أجزاء أُخرى تحتها ـ أي أن ساق الشعر لا ينمو ولكنه يطول ـ، وهنا تتضح الحقيقة الهامة التي يجب أن تعرفها النساء والرجال على السواء، وهو أن أي مادة يدهن بها الشعر من أجل تغذيته لا تسبب أي نمو أو تغذية للشعر، فالجزء الظاهر من الشعر ميت تماماً، فكيف يمكن تغذيته وتنميته؟. فتغذية الشعر تكون بإمداد البصيلة بالغذاء اللازم لها، فتكون التغذية عن طريق الدورة الدموية، أما المواد التي يدهن بها حول الشعر أو بجانب جذوره فإنها لا تطيل عمر الشعر، بل ربما تكون أحياناً ضارة به، وعلى هذا فإن كل وسيلة لتنشيط بصيلات الشعر عن طريق الدورة الدموية يفيد في تغذية الشعر وتقويته.

ولربما يقول البعض بأن بعض الأدهان قامت بمفعول إيجابي أثناء دهن الشعر بها، أقول: إن الفائدة أساساً في عملية التدليك ذاتها، وليست من الأدهان، لأن تدليك فروة الرأس أساساً هي العامل الهام لتحريك الدورة الدموية التي تكون وسيلة لتنشيط بصيلات الشعر.

وإن من علامات المرض سقوط الشعر، لأن صحة الشعر تعتمد على كمية ونوع الدم الذي يصل إلى بصيلات الشعر، وليس المرض هو السبب وحده في سقوط الشعر، ولكن هناك عوامل أُخرى تدعو إليه، فتناول القهوة والشاي والمشروبات لها تأثير سيء على الشعر، أما التدخين فتأثيره أقوى وأنفذ، حيث أن التدخين له تأثيره الضار على الهضم، كما أنه يقلل الإستفادة من الأطعمة بالإضافة إلى تأثيره على أوعية الدم الموجودة في فروة الرأس، فيجعلها تتقلص أكثر، مما يقلل من فرصة الحصول على بصيلات الشعر على غذاء كامل، وللحالات العصبية تأثيرها على الشعر، حيث أن كل قلق يؤدي إلى حدوث تقلص في عضلات الرقبة، وبالتالي يقلل من كميات الدم الذي يصل إلى فروة الرأس، وبعض المهن أيضاً قد تؤثر على فروة الشعر مثل الضرب على الآلة الكاتبة مثلاً.

وسقوط الشعر لا يدعو إلى القلق، لأن البصيلات التي يتقدم بها العمر تموت فتسقط الشعرة التي خرجت منها، وبجانبها يبدأ نمو جديد لبصيلة تخرج منها شعرة جديدة قوية، وإن أهم تأثير على سقوط الشعر هو تغطيته بقبعة أو طاقية مهما كان ذلك ثقيلاً أو خفيفاً. لأن ذلك يؤثر على سلامة الدورةالدموية، وأخيراً فإن نقص التغذية يؤدي إلى حصول الجسم على كمية قليلة من حاجته الفعلية من الفيتامينات والمعادن.

ومن أجل صحة وسلامة الجلد يجب الإهتمام جيداً بمجموعات من الفيتامينات.

الفيتامين أ «A» ويوجد في الكبد ومنتوجات الحليب كما يوجد في الخضراوات الصفراء والخضراء كالجزر والكرفس مثلاً، فهذا الفيتامين هام جداً بكميات مناسبة لبقاء استمرارية خلايا الطبقة الطلائية بالجلد، ونقص هذا الفيتامين من الجسم يؤدي إلى حدوث جفاف في البشرة، فيبدو الجلد جافاً ومملوءاً بالقشور مما يسبب الإحساس بخشونة، وغالباً يصاحب حدوث ذلك حدوث متاعب في العين أيضاً كالعشى الليلي حيث تقل الرؤية في الليل، وإذا استمر هذا النقص فإن الحالة تزداد سوءاً، لكن إذا تدارك المصاب ذلك فإن العلاج ينقذ الجلد والعين في آن واحد، والعلاج بالطبع سهل جداً، حيث لا يزيد ذلك عن إعطاء المريض فقط ما ينقصه من الفيتامين أ «A» ، وقد ننبه مرة أُخرى بإعطاء الفيتامين أ «A» بمقدار، لأن المبالغة في الفيتامينات تعطي مردوداً عكسياً مثل ما هي لو كانت ناقصة من الجسم.

الفيتامين هـ «H» ومصدره الطبيعي هو الزيوت النباتية، وتناول «كبسولاته» مفيد لمرضى الحالات الجلدية مع الحذر من المبالغة فيه.

الفيتامين ك «K» يؤدي نقصه إلى حدوث تغيرات غير طبيعية، في الجلد، وإلى مرض البلاغرا ـ أي الجلد الخشن.

وعلى أي حال فإن تغذية الجلد بطريقة كاملة وصحية هو تناول غذاء متكامل يحتوي على البروتينات والدهنيات والكربوهيدرات، ويضم احتياجات الجسم من المعادن والفيتامينات.

وهناك بعض العوامل تسبب سقوط الشعر بصفة مؤقتة منها التغييرات الهرمونية المصاحبة للحمل والولادة، ونفس الشيء يحدث عند استعمال أنواع معينة من أقراص منع الحمل والتوقف عنها ثم تغييرها، والحميات تلعب دوراً هاماً في سقوطه إلى جانب الحالات العصبية، والتخدير أثناء إجراء العمليات يؤدي هو أيضاً إلى سقوط الشعر، فالمطلوب من هؤلاء أن يعلموا بأن مثل هذه الحالات لا تعدو أن تكون حالة إحلال تجديد للشعر.

إننا نخطيء كثيراً في تعاملنا مع الشعر، فيكون ذلك السبب إما لجهل بأصول التعامل السليم معه، أو يكون بسبب ضحية إعلانات مضللة عن المستحضرات العديدة التي يؤكد أصحابها أنها أفيد ما يمكن استخدامه للشعر. والأكثر انتشاراً في هذه الدعاية تلك الأصباغ التي في نفس الوقت تؤدي إلى إصابة المرأة بالحساسية، ونتيجة لحدوث هذه الحساسية فإن فروة الرأس قد تفقد شعرها موقتاً، وأكثر من هذا فإن أنواع الصبغة قد يؤدي إلى حدوث تقصف الشعر، زيادة على أن بعض أنواع الصبغة يحتوي على مواد كيماوية لها تأثير على الفروة، مما يحدث تقصفاً كما يحدث تغيراً في التركيب الداخلي للشعرة فيبقى دائماً، ومما يغري في الإصباغ إنها لا تعكس ضررها إلا بعد عامين لمن واظب عليها؛ ومما يزيد في ضعف الشعر تلك التسريحة الشديدة الجذب إلى الوراء، أو عملية تكرار لف الشعر بشدة في الليل حول الإسطوانات «الرولو».

هذا ويجب أن نحرص في استعمال «الشامبوان» في تنظيف الشعر، فقد يؤدي البعض منه إلى الإصابة بالخفاف نظراً لإصابة «بروتين» الشعر نفسه، لذا فإن استعمال الصابون في غسل الشعر في فترات هو أفيد وأنجع.

أضرار التدخين

خطابي هذا للمدمنين على التدخين، ذكوراً وإناثاً، شباباً وشيباً، لهؤلاء أقول: إن التدخين يطوي تحته الأعمار، ولا نعني بها الأعمار التي بيد الله، ولكن نعني بها تلك الأعمار المعذبة إلى نهايتها، لهؤلاء أكتب، وما شعرت بقشعريرة باطنية أثناء كتابتي هذا الكتاب أكثر مما شعرت به وأنا أكتب للمدمنين على التدخين إشفاقاً عليهم.

﴿يأيها الإنسان ما غرك بربك الكريم، الذي خلقك فسواك فعدلك، في أي صورة ما شاء ركبك﴾ أمن صورتك المثلى تدفع بنفسك إلى السرطان الرئوي، ومرض القلب والموت المفاجيء، وعرقلة الأوعية الدموية، وأمراض الجهاز الهضمي والعصبي، كل هذا تسببه لنفسك بأتفه الأشياء التي لا أساس لها من الصحة، ولم يقر بها العقل والتدبير، فتسلم نفسك للتدخين تخرب به صورتك الكريمة وبيتك الذي تعبت من أجل تكوينه وبنائه، تسلم نفسك لمادة النيكوتين تلك المادة السامة، والتي هي أساسية في التبغ، والتي تتراوح نسبها باختلاف أنواع التبغ، وقد تكون نسبة المتوسط ما بين 3,1%، وهذا يعني أن كل غرام واحد من أوراق التبغ يضم 20 ميلغراماً من النيكوتين، وأن كمية النيكوتين الموجودة في «سيكار» واحد وزنه 5 غرامات تكفي لقتل رجلين إذا أكل كل منهما نصف «سيكار»

باعتبار أن الجرعة المميتة لسم النيكوتين هي 50 ملغراماً . وقد تنقص نسبة النيكوتين في التبغ الغالي لتكريره مرتين، لكن التبغ الرخيص فيه نسبة عالية من النيكوتين .

والتركيب الكيماوي لدخان التبغ كثيرة وسامة، منها «النيكوتين» الذي ذكرنا، وقد دلت الأبحاث على أن 10 - 30% من النيكوتين الموجودة في التبغ يصل أثناء التدخين بواسطة تيار الدخان الأساسي إلى الفم، فكل غرام من التبغ المحروق يبعث إلى الفم 3 - 7 ملغرامات من النيكوتين، غير أنه لا يبقى منه سوى جزء إذ يذهب الآخر مع الدخان .

ثم مادة «البيريدين» وهي أقل سماً من النيكوتين، إذ يكون عند حرق غرام من التبغ يكون ملغراماً واحداً من البيريدين .

ثم «الأمونياك» وهو يتولد عن كل غرام واحد من التبغ، 3 - 6 ملغرامات من الأمونياك وهو الذي يتسبب في تخرش الجلد المخاطي للعين والفم والحلق والمريء والحنجرة والقصبة الهوائية والرئة، كما يعد سبباً في الرشوحات من سعال وبصاق .

ثم غاز «تسيان هيدريك» وهو غاز سام جداً يصل منه إلى الجسم ملغرام من كل غرام من التبغ المحروق .

ثم غاز «حمض الفحم» وقد تختلف نسب وجوده في الدخان التبغي باختلاف وسيلة التدخين، وهي ما بين 1 - 14% ، وقد ينتشر في الهواء الطلق، أما في الأماكن المغلقة فقد يفسد الهواء . وإذا ما تشبع الإنسان به فقد يتسبب له في النوبات والصداع وسرعة القلب والإنقباض الصدري والإرتخاء العام والأرق في الليل .

ثم «أسبيرتو الحرق» ، وهذا ليست له أهمية كبيرة، إذ أن تدخين 20 لفافة يعطي 40 ملغراماً .

ثم «زفت» وقد يتولد في كل كيلوغرام، 40 غراماً، وهذه المادة لها مفعول

قوي في تكوين السرطان .

هذا وإن مادة التبغ تشمل سموماً أُخرى يضيق عنها الوصف هنا فنكتفي بما أشرنا إليه ، ولقد أجريت تجارب كثيرة لتجريد التبغ من سمومه لكنها كانت كلها سلبية ولم تأت بنتائج تذكر. والجدير بالذكر أنه ثبت أن ثدي المرضع المدخنة يفرز النيكوتين مع الحليب فيتناوله الرضيع حيث يتضرر منه .

وأعراض التسمم بالنيكوتين تتجلى بحرقة في الفم وحكة في البلعوم وزيادة في إفراز اللعاب والشعور بحرارة في المعدة قد تنتشر إلى الصدر والرأس ورؤوس الأصابع ثم يعقب ذلك تهيجات عصبية مصحوبة بصداع ودوخة واضطراب في النظر والسمع وجفاف في الحلق وبرودة في الأطراف وانتفاخ في البطن مصحوب بعلامة إنذار للقيء وشعور بحاجة ملحة للتبرز وعسر التنفس مصحوب بسرعة دقات القلب وتشنجات في الجسم ربما تنتهي بصاحبها إلى الموت لشلل مركز التنفس في الدماغ ، وقد يهاجم النيكوتين أول ما يهاجم الجهاز العصبي ، خاصة ذلك الجزء الذي لا سلطة للإرادة عليه ، والذي يسمى بالجهاز السمباتي، وهذا الجهاز تخرج فروعه من الدماغ لتصل إلى جوانب العمود الفقري ، وهي ما تدعى بالعقد العصبية التي تنتشر فروعها إلى جميع الأعضاء الداخلية . ثم يخرج من الدماغ مباشرة جهاز عصبي آخر ولا يمر بالعقد ويشترك في تعصيب الأحشاء الداخلية ويدعى بالعصب التائه ، والحالة أن النيكوتين له تفاعل خاص مع الأعصاب ، فهو يجذبه ويجلبه كالمغناطيس الذي يجذب ويجلب الحديد، وقد يحدث فيها تهيجاً وارتخاء حسب استعداد وتحمل الشخص ، فيضطرب عمل الأعصاب والعقد فيحدث تشنج وضيق وثقل في الدم ويصاب الدماغ من جراء ذلك بالوهن العام في طاقته وتضيق الأوعية الدموية فتتوقف الدورة الدموية لبرهة يفقد معها المصاب وعيه ، كما أن تأثير النيكوتين على الدماغ يسبب الصداع والدوخة واضطراب الذاكرة ويحط من قوى الجسم . والتشنج المستمر في شرايين الدماغ بتأثير تسمم النيكوتين يسبب انفجاراً إذا كان مصاباً بالتصلب أو ارتفاع الضغط مما

يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية، بهذا يزداد خطر التدخين عند المسنين.

وبالتالي فإن خطر النيكوتين يضر أعضاء الحواس الخمس بأجمعها، فقد يفقد المدخن حاسة الذوق، أو أكبر جزء منها حيث يولد في الفم طعم مر باستمرار بتزايد تأثير الدخان المباشر على الجلد المخاطي، وهذا ما يحدث أيضاً في حاسة الشم خصوصاً إذا نفث المدخن الدخان من أنفه فيصاب الجلد المخاطي للأنف بالتهاب يمتد إلى البوق الذي يربط الأذن بتجويف الأنف فتصاب بالتقيح، وفي داخل الأذن آلة حفظ التوازن، إذا امتد الإلتهاب إليها خربها وفقد الجسم توازنه. أما العين فإن الدخان يحدث فيها التهاباً مؤلماً واحمراراً فيؤثر النيكوتين على أجزائها الحساسة وعلى حركة العدسة فيفسد حسن تجاوبها وتضعف قدرتها وتصاب بعمى الألوان بسبب ضيقها.

وقد يصاب القلب باضطراب أو تصاب الأوعية الدموية بسبب التسمم المزمن للنيكوتين كما يصاب جهاز التنفس وجهاز الهضم وغدده وجهاز البول وتغير الدم وإصابة عضلات الهيكل العظمي والجلد، ولولا ضيق المقام لشرحت ذلك بتفصيل. وإذا تتبعنا سر الوفيات بالسرطان الرئوي بسبب التدخين عبر السنين لرأينا ذلك يرتفع ارتفاعاً يدعو إلى الدهشة، وكمثال على ذلك نرى سنة 1920 م كانت النسبة فيها 1,1% من الوفيات بجميع أنواع السرطان. وفي سنة 1930 م ارتفعت إلى 2,2% . ثم في سنة 1942 م بلغت 8,3% ، وفي سنة 1970م بلغت 18% وفي سنة 1986 م بلغت 28% تقريباً، والغريب أن سرطان الرئة يبدأ خلسة من غير أن تظهر أعراضه الأولى، ومن الصدق في القول أن حدوث سرطان الرئة ينذر في غير المدخنين. وعدم التدخين لا يطيل العمر، وقد قلت سابقاً أن الأعمار بيد الله، لكن هل فكر المدخنون كيف يصبحون في سن الشيخوخة، وهل تدبروا حالة النظر وضغط الدم وعدم القدرة على الحركة والسمع وما إلى ذلك، وبعبارة أوضح، هل يتمتعون في شيخوختهم بكامل قواهم وحواسهم، وهل هم حقيقة أحياء، أم يوجدون فقط تحت كاهل شبح مخيف ثقيل يفضل الموت؟

والآن بعد هذه الدردشة التي تكشف كل حقيقة الإدمان على التدخين، بماذا يستجيب؟ وما أنت فاعله الآن؟ لا شك أنت في حرج، أتركني أنادي على صوت الضمير ليستيقظ، قف أمامي وقفة التلميذ أمام الأستاذ، لأقول لك أيها الأبله الذي لا يرجى فضله على نفسه، والذي انحنى أمام أخس النزوات، وضاع منه حبل الإرادة المتحكمة، فنزل بنفسه إلى الحضيض يلهث وراء حشيش خبيث وأعواد ثقاب يملأ بهما جيبه.

حاسب نفسك ورافعها، واستجمع العزم والحزم، وبرهن على قوة إرادتك، وأعلنها ثورة بيضاء على نفسك، وغلّب سلطان الحكمة على سلطان النزوات، وقرر من الآن وبكل قوة، أنك ودعت هذا الخبيث اللعين بدون رجعة، فنفّذ حكمك القطعي، وألق بما تبقى في جيبك من تبغ في سلة المهملات، وتوكل على الله، ﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه، إن الله بالغ أمره﴾. أرشدك الله وهداك.

منع الحمل وعلاج العقم

منع الحمل:

يقول الأستاذ «تايلور»:

«إن الأساليب الحالية لمنع الحمل لا تعدو في قسم كبير منها كونها بدايات، ولا يمكننا اعتبارها إلا كذلك، فإن مشكلة قهر ذلك الميل الشديد لزيادة الإخصاب والذي صرفت الطبيعة ملايين كثيرة من السنين لتطويره وتقويته . . . هذه المشكلة لا يمكن إيجاد الحل المرضي لها إلا إذا تضافرت الإعتمادات المالية الكبرى مع عشرات من سني البحث الدائب، ولا يمكننا أن نقنع بالنسبة العالية من الوقاية من الحمل التي ينعم بها مستخدمو طرق المنع، بل يجب علينا أن نسعى إلى تحقيق الضمانة الكاملة والبساطة لجميع أولئك الذين يرغبون في منع الحمل.

إن الواجب الصعب الذي يواجهنا هو واجب الإكتشاف، يجب علينا أن نحسن الأساليب المعروفة ونوجد أساليب أكثر حكمة وضمانة، فالطبيب الذي يصفح عنه لإصابة بسيطة بالجدري بعد التلقيح مثلاً، لا يمكن أن يصفح عنه بسبب حمل غير مرغوب فيه حدث بالرغم من وسيلة وصفها هو، ولا يستطيع بعد حدوثه التدخل في أمره.

وفي الحقيقة فإن التقارير لتدل على أن جميع حالات الحمل غير المرغوب

فيها تقريباً تحدث بسبب إهمال ناحية من النواحي الفنية، فقد يجوز ألا يكون الطبيب قد تلقى منهاجاً خاصاً عن منع الحمل في كلية الطب، لذلك يجب إعطاء الأطباء مناهج خاصة حول هذا الموضوع وتدريبهم على تطبيقها.

إن الطريقة المثالية لمنع الحمل هي الطريقة التي تستدعي تدريباً مبدئياً أو مهارة في استخدامها، ومثل هذه لم توجد بعد، وتدريب المرأة أو الرجل امر لا بد منه لكي تصبح طريقة منع الحمل بالنسبة لهما شيئاً آلياً لا يستدعي بذل الجهد.

إن الكيس «الكبوت الإنجليزي» وهو أسهل الوسائل لمنع الحمل، يتطلب من الشخص المستعمل أن يروض نفسه على احتمال الضيق الذي يسببه، والتنازل عن منتهى اللذة في سبيل توفير منتهى الحماية، والحقيقة هي أن الطريقة الوحيدة لمنع الحمل بدون اللجوء إلى أي من الموانع هي إقفال القناة المنوية عند الرجل أو القناة النفيرية عند المرأة، وهذا يتم عن طريق الجراحة. وهناك وسيلة مثالية أخرى، وهي التعرف على طرق عديدة لمنع الحمل.

والجهل بتعدد هذه الطرق كثير الشيوع في عدد كبير من العيادات، ومعظم الأطباء يجهلون هذه الطرق الفنية الحديثة» انتهى قول الأستاذ «تايلور».

ومن الأخطاء التي شاعت بين الناس، أنهم يعتقدون بأن الأدوية تمنع الحمل مدة طويلة من الزمن، والحق أن الطب الى الآن لم يتوصل إلى اكتشاف حبة أو زرقة تمنع الحمل زمناً طويلاً أو بالمرة، كل ما هناك تعقيم المرأة أو الرجل بالمرة دائماً وأبداً بدون تعطيل القدرة الجنسية.

وقد كان القدماء ينزعون الخصيتين للرجل، فيبطل مفعول الحالات المنوية غير أن هذه العملية يفقد صاحبها القدرة الجنسية بالمرة ويسقط شعر لحيته ويتغير حلقه إلى صوت أنثى، فيفقد عناصر الرجولة، وهذه العملية كان يتبعها الملوك مع الرجال الذين يوكلون لهم أمر خدمة السيدات. ومثل هذا العمل بالطبع لا يرضي الرجل، ولهذا لم يفكر فيه الأطباء اليوم.

وكذلك لم يفكر الأطباء في نزع المبيضين للمرأة تخلصاً من الحمل، لأن المرأة من جهتها بحاجة إلى مفرزاتها الداخلية، وهذا بالطبع قوام جمالها وصحتها، ألا ترى أن المرأة إذا بلغت سن اليأس ـ الخامسة والأربعين فما فوق ـ حيث يبدأ المبيضان في التوقف عن نشاطهما فتصاب بأعراض كالهبلات الحادة والخفقان والآلام والنزق وتوتر الأعصاب، فتأخذ في الترهل حيث تذبل المبيضات وتضمر، فكيف بحالها إذا استأصلتهما وهي في ريعان شبابها.

ومن هنا سلك الأطباء مسلكاً آخر، وذلك بربط القناة الناقلة عند الرجل، أو ربط النفير عند المرأة، وبهذا يتم التعقيم.

والتعقيم بالنسبة للرجل أو المرأة لا يقتضي أكثر من إقفال القناتين الناقلتين الذي يبلغ قطر الواحدة حوالي ثلاثة ميليمترات، وقد لا تتجاوز العملية بالنسبة للرجل أكثر من ربع ساعة.

والتعقيم في حد ذاته لا يغير الجسم في شيء، بل يبقى كل شيء على حاله، ولا يتسبب ذلك فقدان الرغبة الجنسية، بل ربما تزيد عند الطرفين، وقد أثبتت العمليات الجراحية الكثيرة من هذا النوع، أن لا ضرر فيها مطلقاً.

وقد يمكن إعادة الأنابيب المقطوعة بالنسبة للطرفين بقصد إعادة القدرة على الإخصاب، لكنها بصعوبة ربما تستحيل عند البعض.

وهناك طرق أخرى لمنع الإخصاب عند المرأة، منها الأميال الرحمية التي تشبه الحرف اللاتيني «Y» وهي متنوعة، غير أن هذه الأميال ـ أو الأشرطة ـ بقدر ما أخذت انتشاراً فائقاً، بقدر ما جنت على عدد عديد بعضهن في عداد الأموات وبعضهن يقاصي آلاماً مبرحة.

وهناك أيضاً أسلاك مرنة على شكل حلقات صنعت من فضة أو حرير توضع داخل الرحم، وهذه أيضاً شأنها شأن الأميال لا تحمي منطقة تعشيش البيضة في معظم الأحيان. ثم لو فرضنا أن العمليتين كان نجاحهما لمدة معينة يحددها

الطبيب، فإن ذلك يحتاج إلى وضعهما من طرف طبيب له من الخبـرة والتجربة والدربة ما يؤهله لذلك.

والجدير بالذكر أن الخصيتين عند الرجل إذا وصلتا 37 درجة حرارية حسب حرارة الجسم فإن الخصية لا تخصب، من أجـل هذا فقـد نلاحـظ أن الخصيتين بعيدتان عن الجسم، وصاحب الخصية الداخلة للبطن والمعلقة داخلاً فإن صاحبها يكون عقيماً بحكم تحمل الخصية لحرارة الجسم، فهـذه الطريقـة لفتـت انتباه الأطباء، فإذا لم يكن لها أي مردود سيء على الجسم فسيكون مردودها ناجحاً.

كما أن الأشعة السينية لها أثر على البيضة دونما مساس بالرغبة الجنسية، غير أن ذلك له أثره البالغ على الجنين بالنسبة للحامل، وهذا العلاج بالأشعة جائز عند النساء ومكروه عند الرجال.

وقد أُشيع التعقيم بالنطف المضادات التي تتفاعل بالحقنة وتقتل حركتها عن طريق التلقيح لإحداث عقم مؤقت عند المرأة، وإن كانـت هذه النتائـج أعطـت ثمارها في بعض الحيوانات، فإنها لم تجر بعد على الإنسان.

ثم إن هناك طريقة الإمتناع، وهي طريقة كثيراً ما تشكل مشـكلاً إجتمـاعياً تكون له أسوأ العواقب.

ويأتي دور إدرار الحليب وعلاقته بالحمل، حيث أن نسباًعالية من الأمهات يطعمن أطفالهن بحليب الثدي، وهذه الضمانة التي تتجلى في ضمان عدم الحيض قد تكون عواقبها وخيمة على إطالة أمد الرضاعة للطفل، ثم على كل حال، فإن أول حيضة بعد الولادة هي إنذار.

وهناك أيضاً طريقة كبح جماح الغزيرة، إذ يكتفي الطرفان بالمداعبة، حتى إذا ما هاج الرجل كبح جماح الشهوة وجعلها سلبية إلى أن يهدأ ثم يعود، فيستمر في ذلك ساعة أو ثلاث، هذه النظرية لها أصحابها ولها أيضاً ميزتها، غير أن الجمهور الآخر أكد أن الرعشة أساس في التوازن.

وهناك فكرة خاطئة تشبَّع بها عدد كبير من سواد الناس، ذلك أن المرأة يمكنها أن تتحفظ، وذلك بعدم اشتراك نفسيتها في المقارنات الجنسية، فتظل بعيدة عن الحمل، وقد فات هؤلاء بأن المرأة تفرز بيضتها مرة كل شهر دون أن يكون في استطاعتها تقديم ذلك الموعد أو تأخيره، ولا أدل على هذه الخرافة من حوادث الحمل الكثيرة التي تمت نتيجة مقارنات الإكراه أو مقارنات تمت والمرأة فيها نائمة في حالة إغماء لا تعي شيئاً.

وهناك الجماع المبتور، وهو قذف المني خارجاً، وهو أشد الوسائل خطراً، إذ أن تفجر البركان الجنسي يورث صدمة عصبية، وفي هذا الصدد يقول العلامة «ريتشارد كوين»: «إن العزل يضعف ذاكرة الرجل ويرهق أعصابه، وبالتالي يحدث انحطاطاً عاماً يفقده النشاط الجنسي فيبتلي بالإرتخاء والعنة وينهار البنيان العائلي: أما المرأة فإن أعضاءها تتحقن لدى كل اقتراب جنسي ويزول هذا الإحتقان تلقائياً إذا تم العمل بشكله الطبيعي.. أما إذا حرمت أعضاء الأنثى من السائل المنوي، أو تم التقارب بشكل غير مألوف، توالت الإحتقانات وأصبحت مزمنة فتورث أعراضاً هامة لها أثرها في صحة المرأة الجسمية والنفسية، فتستولي الإضطرابات العصبية عليها وتتأثر وتبكي لأتفه الأسباب ويضيق صدرها. فتبرم بحياتها وتصاب بالهستيريا.. ويدب الشقاق والنفور.. ومن أضرار هذه الطريقة أنها تبيح للرجل الإستمتاع بالمرأة هاضماً حقوقها متخذاً إياها أداة لإرواء ظمأه الجنسي».

ويجب أن يعلم الزوجان أن القسم الضئيل من المزي المذي يعلق بفتحة القضيب عند التهيج يأتي من غدد مجرى البول، ودلت التجارب على وجود قدر من النطف الحية فيه مما يسبب الحمل ولو تم القذف خارجاً، ثم إن إعادة القضيب إلى المهبل بعد انتهاء القذف قصد إعطاء المرأة حقها قد يسبب الحمل، نتيجة وجود نطف حية في مجرى البول ولو بعد إنقضاء ساعة من القذف.

ويأتي دور القفاز الواقي «الكبوت» وهو أسهل طريقة من طرق منع الحمل

وأكثرها انتشاراً إذا أحسن استعماله، وهو يصلح للذكور أصحاب الإنتعاظ القوي أو للذين يشكلون سرعة الإنزال حيث يخفف من تحسسهم ويزيد في قدرة ضبط أعصابهم فيطيل أمد الجماع، والمرأة أيضاً تجد فيه أفضل وسيلة اضطرارية، غير أن مساويء «الكبوت الإنجليزي» أنه يقلل من الإستمتاع باللذة، ويحسن وضع هذا الكيس أثناء المداعبة حتى لا يدع مجالاً للشك من خطر النطفة المنوية، وليحذر من أن يكون مثقوباً، ومع هذا، فإن المرأة إذا حرمت من السائل المنوي، يحدث لها احتقان يصبح مع الأيام مزمناً فيخلف أعراضاً على صحتها كالنزف الدموي أثناء الحيض أو بعده ترافقه آلام مبرحة، فيتضخم الرحم وتصاب المرأة باضطرابات عصبية حيث تبكي لأتفه الأسباب. لذا فإن عيوب الكيس هو فقد الكثير من اللذة.

وإذا كان لا بد منه فيجب نفخه أولاً حتى يزول الشك من عدم وجود ثقب فيه، وعند استعماله يدهن بمادة هلامية أو «كريم»، وبمجرد انتهاء الجماع يسحب القضيب حتى لا ينزلق الكيس داخل المهبل أو تنزل بعض قطرات من المني.

وهناك تحاميل للحمل سهلة الإستعمال لصغر حجمها وإمكانية إخفائها وخلوها من أسباب الإنزعاج بعد المواقعة، هي حبوب صنعت بطريقة خاصة تذوب في حرارة تقل قليلاً عن درجة حرارة الجسم، غير أن عيبها أنها تذوب في المناطق الحارة، وقد تذوب في المهبل ما بين 10 إلى 40 دقيقة، لذا يجب وضعها قبل المواقعة بنصف ساعة تقريباً. ويقال بأن عملية الغسل بالماء ناجحة في منع الحمل إذا كانت بسرعة، والدور الذي يقوم به هذا الدوش من الماء للمهبل هو الإزالة الفورية للمني باعتبار أن الماء هو نفسه من المواد القاتلة للمني إذا أسرعت المرأة بذلك في غضون دقيقة أو دقيقتين بعد القذف المنوي، وقد يكون ذلك عن اضطجاع المرأة وإدخال الماء وغسل الشفرتين ثم قذف ذلك إلى الخارج، ويمكن جلوسها إذا ضايقها الإضطجاع، ويكون هذا بالطبع عن طريق مصاصة فيها أنبوب تباع عند الصيدلي، وقد يمكن إضافة مسحوق ملعقة من الشب إلى لتر

من الماء، وهو أيضاً يقتل النطفة المنوية ويجعل المهبل جافاً متماسكاً يخلص المرأة من الرطوبة الشديدة التي تزعجها أو تزعج الزوج، مع العلم أنه لا يجب استعمال مسحوق الشب دائماً، لأنه يصلب غشاء المهبل فيفقده الليونة، ولكن يمكن الإلتجاء إليه مرات في الشهر، والإستعاضة عنه بالخل في الأيام المتبقية، وقد يوضع من الخل مقدار ملعقتين كبيرتين في لتر من الماء الفاتر يجري به الغسل عقب المواقعة، فيبيد الحيوانات المنوية ويطهّر من الجراثيم وينعش الأغشية المخاطية للمهبل، جاعلاً وسط التناسل ملائماً للصحة، إذ يحل مفرزات المهبل اللزجة فيرجع المهبل نظراً ندياً دون رطوبة زائدة، كما يحول دون الرائحة الناجمة عن التفسخات. وقد أثبتت التجارب أن محلولاً من نسبة 10% من الملح يمنع الحمل، وذلك بوضع أربعة ملاعق من الملح كبيرة في لتر من الماء وترج في الماء حتى تذوب. فهذا المحلول إذا غسل به المهبل بعد المواقعة منع الحمل، ونفس ما يجري على الملح يجري على عصير الليمون، فالمرأة إذا أخذت أربعة ملاعق من عصير الليمون وأضافتها إلى لتر من الماء وغسلت بها عند انتهاء مضاجعتها أفادها ذلك من منع الحمل، لأن المادة الحمضية تقتل المني، والصابون كذلك إذا مزج مع الماء وغسلت به المرأة فإنه يفيدها في إبطال المني ومنع الحمل، وعلى المرأة أن تبذل جهداً حتى يصبح باستطاعتها معرفة الأجزاء التشريحية من جسمها، فيجب أن تتلمس عنق الرحم وتعرف الجيب الواقع خلفه.

والجدير بالذكر أن يعلق جهاز الحقن المهبلية أو الشرجية في مكان كالمرحاض مثلاً بمسافة نصف متر وتكون المرأة في وضعية القرفصاء لتؤمن مهبلها نظافة تامة وتؤمن تلوث فخذيها وساقيها، وهذا يكون فوق وعاء كبير أو داخل المرحاض، وهذا الماء يكون فاتراً نسبياً ممزوجاً بالصابون أو الملح أو عصير الليمون أو الشب أو الخل.

وهناك من يستعمل سدادات داخل طريق المهبل بقصد سد فوهة العنق والحيلولة دون دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم، مثل إدخال قطنة أو كتلة

يربطها خيط رقيق يبقى خارج الفرج ليسهل سحبها، وتبلل هذه الكتلة بعصير الحامض أو الخل وتدفع داخل المهبل برأس الأصبع، وهذه العملية قد لا تنجح إلا إذا تدربت عليها المرأة وعرفت كيف تطمئن على أخذ موقعها.

وخير ما ابتدعه العلماء تلك الأغشية أو الأغطية التي تحجم فم الرحم عن النطفة، وهي أنواع وأشكال تختلف أسماؤها بتعدد أنواعها وهدفها واحد، وهي غطاء صغير أشبه «بالكشتبان» أو «الطربوش» ومنها ما يختلف عن ذلك، والمهم أن أي أداة من هذه الأدوات لا تكلف المرأة أي وقت في تركيبها وحدها وقت المواقعة، فلم يبق إلا أن تتفهمها وتتمرن على كيفية استعمالها بدقة.

وهناك أيضاً ما يدعى بالعازل المهبلي أو القفاز الواقي، وهو يشبه في شكله زجاجة الساعة، وله أنواع متعددة، قد يدخل هذا العازل في المهبل قبل الجماع، وقد يغدو مقبباً حول فم الرحم وترتكز حافته الخلفية خلف عنق الرحم، أما حافته الأمامية فترتكز على الجدار العلوي للمهبل، فتحضن بذلك العنق كله، والوقاية التي يؤمنها هذا العازل المهبلي لا يكون مصدرها القبة المطاطية وحجبها فم الرحم فقط، بل احتواء هذا العازل أيضاً على مادة كيماوية «هلامية» قاتلة للنطفة المنوية توضع قبل تركيبه. والعازل هذا يشكل حاجزاً ذا حافة «لاستيكية» مطاطة تمدد الجدران المهبلية المرنة يحول دون الحشفة والمرور فوق حافته الأمامية ومن ثم الإتصال بعنق الرحم.

ويمكن للمرأة أن تتدرب على كيفيته في ظرف ربع ساعة وتقتنع بسهولة استعماله.

وعلى السيدة أن تجري فحصاً دقيقاً بين الفينة والفينة على العازل لتتأكد من خلوه من الثقوب، وأن تحافظ عليه نظيفاً جافاً، وقبل استعماله تدهنه بالمادة الهلامية بمقدار نصف ملعقة صغيرة، ويمكن استعماله كل ليلة، إذ لا ضرر فيه سواء تمت المقارنة أم لا، ولكن لا يعني هذا بقاؤه باستمرار، وينبغي الغسل قبل

وبعد إزالته . إن الكرة الإجاصية «حقنة الكاوتشوك» تكفي للغسل قبل وبعد إزالة العازل . ولا ضير إذا بات العازل في المهبل بعد المواقعة حتى الصباح ما دام محكم السد على فم الرحم .

وهناك الأغطية «القبعات» الرحمية التي تلتصق في مكانها بواسطة الإمتصاص، وهي تصنع إما من معادن كالألومنيوم أو الفضة أو من البلاستيك، ومزاياها تمنع من الأمراض التناسلية، وقد تملأ جزئياً بمعجون «جيلي» أو مادة هلامية قاتلة للنطفة زيادة على قدرتها الوقائية، ثم تولج بشكل «الكشتبان» حيث توضع فوق طرف الأصبع وتولج في المهبل ثم ترفع إلى أعلى لتكميم عنق الرحم، وبعد وضع القبعة في مكانها يضغط عليها بالأصبع إلى أعلى لزيادة قوة الإمتصاص التي تثبت القبعة في مكانها .

وأخيراً، هناك الحبوب المانعة للحمل، التي ظهرت بعد جهود مضنية استطاع فيها العلماء العثور على مركب هرموني يشل الغدة النخامية الرابضة في قاع الجمجمة، فتوقف مفرزها الحاث للمبيضين الدافع لهما على انضاج البيوض .

وقد نعلم أن عملية التبييض الأنثوي تتم بواسطة سلسلة معقدة من المؤثرات الداخلية . فالغدة النخامية تفرز هرموناً يحرض المبيض على إنتاج بيضة كل شهر، فتنطلق كي تصبح جنيناً إذا لقحت، أو تصير نفاية تطرح مع الدم، أما في الحمل فإن المشيمة الموجودة داخل الرحم، والتي تقوم بتغذية الجنين، فقد تفرز هرموناً يؤثر على الغدة النخامية فيوقف عملها طيلة مدة الحمل عن إفراز الهرمون الحاث والمحرض للمبيضين، من أجل ذلك لا يحدث تبييض عند الحمل، وعلى هذا لا يأتي الطمث للحامل .

ومفعول الحبوب المانعة للحمل كمفعول الهرمون المشيمي الذي يؤثر على الغدة النخامية، مانعاً لها إفراز المحرضات، فكانت الحبوب محققة رغبة الملايين من البشر، غير أن هذه الحبوب رغم ما أسدته من نتائج فقد أظهرت بعض العوارض الثانوية للسيدات كالقيء والدوخة والثقل في المعدة واختلاف مقادير دم

الطمث مما جعل المكتشفين على إدخال تعديلات عديدة على التركيب، إذ تؤثر تأثيراً مباشراً على المبيض بدلاً من التأثير غير المباشر على الغدة النخامية.

ومن ميزات الحبوب أنه إذا نسيت المرأة واحدة في اليوم، فإنها في اليوم الذي بعده تأخذ حبتين دون خوف، وهذه الحبوب تنظم الدورة الشهرية وتخفف من آلامها. كما أن تناول 20 يوماً يؤثر على غشاء الرحم الداخلي فيجعله غير مستعد لاستقبال بيضة ملقحة ومهداً غير صالح لتعشيشها، أملاً إذا توقفت المرأة عن تناول الحبوب فإن غشاء الرحم يعود إلى طبيعته الأولى مستعداً لاحتضان أي بيضة ملقحة، والغريب أن هذه الأقراص أفادت في بعض حالات العقم، فطورت الغشاء وهيأته.

وينصح الاختصاصيون بالمثابرة على استعمال الحبوب من غير انقطاع، حبة في كل مساء ابتداء من اليوم الخامس للدورة. حتى ولو كان الدم موجوداً، وذلك إلى نهاية اليوم الخامس والعشرين - أي حتى انتهاء العلبة التي تحتوي على 20 حبة، ولا تنقضي ثلاثة أيام حتى تبدأ الدورة الشهرية الجديدة.

وقد يحدث عدم مجيء الدورة الجديدة بعد انتهاء 20 حبة، حيث تمر ستة أيام بعد ذلك، ففي هذه الحالة عليها أن تبدأ بلع الحبوب كل يوم معتبرة تلك الأيام الفاصلة هي ايام طمث بيضاء.

وقد توجد هذه الحبوب في الأسواق على أنواع تربو على العشرة منها الأمريكية والإنجليزية والألمانية إلى غير ذلك.

يبقى السؤال، ما هي الجوانب السيئة في هذه الحبوب، إن الكثير من الأطباء تناولوها بالنقد، وبرهنوا على بعض العوارض التي تصيب المرأة، منها استعدادها للإصابة «بالجلطة» وخاصة في أوردة الساقين، أو استعدادها للإصابة بالسرطان، غير أن ذلك لم يكن مشفوعاً بأدلة قاطعة تجزم بصحة ما يزعمون، والثابت حسب الشائع هو الغثيان والدوخة والصداع وقلة كمية الطمث أو اختلاف لونه أو

اضطراب الدورة الشهرية في الأشهر الثلاثة الأولى، كما ينمو الشعر في أجسام فئة قليلة، أو السمنة التي تزيد من حجم الردفين والساقين زيادة ملموسة.

وقد ينصح الأطباء باستعمال الحبوب من 6 إلى 9 أشهر ثم أخذ فترة من الراحة.

وختاماً نعرض أسهل طريقة لمنع الحمل لا تكلف أي ثمن، هي في متناول ذلك الذي يسكن الأرياف، وهذه الطريقة تدعى «بالسدادة الإسفنجية»، وقد تتخذ شكل قرص مدور أو مربع مستو أو كروي تكون من النوع اللين. وحجم هذه الإسفنجة 6 سنتيمترات طولاً و 5 عرضاً، ثم ربط خيط دقيق في منتصفها لسحبها بسهولة، كما يمكن استعمالها بدون خيط إذا كان يسهل أخذها بالأصابع، ثم غمس هذه الإسفنجة في محلول مبيد للنطفة أو دهنها بهلاميات أو الإستعانة بماء الملح، وذلك بوضع ملعقة كبيرة من الملح يقابلها 10 ملاعق كبيرة من الماء، ويبقى هذا المحلول صالحاً حتى ينتهي، وقد تغطس الإسفنجة في المحلول وتعصر وهي مغطوسة عدة مرات حتى تطرد منها فقاقيع الهواء، ثم تعصر قليلاً بين الأصابع وقت إدخالها مع الحذر من شدة العصر، إذ كلما كثر مقدار المحلول كان أنفع، فتدفع برأس الإصبع إلى العالي مع قلة الضغط، ثم إلى أبعد حد ممكن، وقد يمكن ثنيها لتسهيل مرورها، وترك الخيط في الخارج لجذبها بعد الإستعمال، وقد توضع قبل المباشرة الجنسية بثلاث ساعات، كما يجب تركها داخل المهبل لمدة ست ساعات بعد الإضطجاع، وفي الصباح تزول وتغسل وتجف ثم تحفظ في مكان رطب. ولا داعي لاستعمال الدوش للمهبل، ما عدا إذا سحبت الإسفنجة سريعاً بعد المقارنة.

وهكذا نلاحظ أن كل محاولة لمنع الحمل تأخذ ثمناً من راحة الإنسان وصحته، فلم يبق أمام المرأة إلا شيء واحد إذا أعيتها الحيل، وهي اتباع الطريقة الشهرية إذا كانت دورتها منتظمة، وكان باستطاعتها التحلي بالصبر والدقة والمعرفة.

علاج العقم :

غريب جداً أن نرى مجموعة تلهث وراء تحديد النسل ، في الوقت الذي نرى فيه مجموعة أخرى تلهث وراء الإنجاب والإخصاب .

والأسباب التي تحول دون الحمل تعود إلى الزوج أو الزوجة أو هما معاً ، ولذلك ثلاثة أسباب ، إما ضعف خصوبة الزوج ، أو عدم وصول النطفة إلى قناة الإخصاب بسبب وجود عائق ، أو عدم قيام العلاقة الزوجية في أحد أيام الدورة الطمثية التي تكون فيها الأنثى مهيأة للاخصاب .

وضعف إخصاب الرجل لا يعني ضعفه الجنسي ، ولكن ينبغي للزوجين الراغبين في الإنجاب أن يلما بحقائق معينة حول إنتاج النطفة ، إن الخلايا النطفية تتوالد تلقائياً بنسبة ثابتة وتتجمع في مكان معين من الجسم ، والرجل الخصيب يملك عادة للكمية القصوى من النطف الحية خلال فترة الأيام الثلاثة التي يمارس فيها العلاقة الجنسية . أما العقيمون فإنهم يتفاوتون تفاوتاً عظيماً من حيث كميات النطف التي يستطيعون جمعها خلال خمسة أيام من الإنقطاع الجنسي ، بينما آخرون لا يستطيعون جمع العدد الكافي من النطف .

وقد نستنتج من هذا أن الرجل العقيم عليه أن يتجنب المعاشرة خلال فترة الأيام الخمسة الأولى للمرأة التي تسبق يوم إخصاب الزوجة ، إن المرأة لا تخصب إلا مرة واحدة خلال الفترة الطمثية الواحدة ، وهذه المدة لا تعرف بالتحديد ، ويعتقد أنها لا تستمر أكثر من 24 ساعة ، فيجب أن يتم اللقاء في هذا الوقت بالذات لكي يقع الحمل ، كما يجب أن يبقى السائل في المهبل أطول مدة ممكنة والمرأة مستلقية على ظهرها دون أن تتحرك يميناً أو يساراً ، كما يجب تجنب مواد الإنزلاق الصناعية مثل «الكريم والفازلين» فهذه المواد قاتلة للنطفة المنوية .

وقد يكون عدم الإخصاب أيضاً ناتج عن ضعف الزوج الجنسي بسبب القذف المبكر قبل الإتصال . وأثبتت الدراسات والتجارب أن الرجل يكون

مسؤولاً عن العقم بنسبة 40% ، وهذا يعني أن كل سبب من أسباب العقم يجب أن يبدأ بفحص الرجل أولاً، وبالمقدار اللازم لقدرة الرجل على الإخصاب يجب ألا يقل عن ثلاثمائة مليون من الحيوانات المنوية في الدفعة الواحدة، ومن بين هذا العدد الهائل يستطيع حيوان منوي واحد أن يخصب البيضة عندما يلتقي بها، ومن الضروري أن تمضي على هذه الحيوانات مدة لا تقل عن 24 ساعة يظل نصفها على الأقل حياً نشِطاً. ثم إن هذا الحيوان المتناهي في الضآلة عاجز عن قطع مسافة طويلة من أجل الإخصاب داخل الجهاز التناسلي الأنثوي حين ينفصل عن الأعداد الكبيرة، لكنه يجد مادة إفرازية تساعد على الإنتشار حيث تذيب الإفرازات الداخلية التي تسد المسالك التناسلية الأنثوية، وتشكل البساط السحري الذي يحمل الحيوان نحو المستقر داخل البوق.

والرجل العقيم قد يكون سائله المنوي خالياً من الحيوانات المنوية، وقد يعود سببها إلى وجود عائق في الممر الجنسي - يعني في القنوات الناقلة - يحول دون الحيوانات المنوية ومغادرة الخصيتين اللتين نشأت فيهما، وهذا العائق نتيجة مضاعفات حديثة عند الرجل نتيجة إصابته بالسيلان «التعقيبة» حيث يحمل الرجل السيلان جهلاً أو خجلاً فتنتقل الجراثيم إلى الخصية مسببة التهابها وتضخمها بنسبة أربع أو خمس مرات من حجمها العادي، ويصاحب التضخم ألم حاد وارتفاع في الحرارة، وبعد أسابيع يزول الألم ويتضاءل التورم وتعود الخصية إلى حجمها، ولكن الإلتهاب يكون قد أصاب الناقلة وتسبب في انسدادها، يعني سد الطريق التي ستسلكها الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب فيكون العقم، وإصابة الخصية الواحدة لا تسبب العقم، ولكن تضعف من قوته.

ثم هناك حالة أخرى تسبب العقم، وهي الإصابة بمرض النكاف «أبو كعب»، وهذا المرض غالباً يصيب الأطفال في الغدتين النكافيتين الموجودتين في جانبي الوجه قرب الأذنين، فالطفل إذا أهملت معالجته، ولم تتخذ في حقه إجراءات وقائية انتقلت الجراثيم من الغدة النكافية إلى غدة الخصية فتتلف

الحجيرات المولدة للنطف فيحل العقم، ومثل هذه الحالة يستطيع الأطباء معالجتها وهناك حالة أُخرى تسبب العقم أيضاً، وهي قلة الحيوانات المنوية في سائل الرجل رغم الحيوية والنشاط الطبيعي، ويعتبر الخبراء أن نقصان العدد يعد ضعفاً في الإخصاب، لكن يمكن معالجته بإعطاء الفيتامين أُ«E» وبعض الهرمونات الجنسية.

ثم هناك حالة أُخرى قد يتوفر فيها الرجل على العدد المطلوب من الحيوانات المنوية لكنها ميتة، وسببها إصابة موضعية في بعض أقسام الجهاز التناسلي للرجل، خاصة في البروستات أو الحويصلات المنوية، وهذه الحالة يمكن أيضاً معالجتها بالمضادات «الأنتي بيوتك» والمطهرات بالاضافة إلى الفيتامين أُ«E» .

ثم حالة أُخرى تدعو إلى العقم، وهو قذف السائل، وفي هذا القذف لا يخرج من القضيب لوجود مانع فيعكس طريقه إلى المثانة ليخرج مع البول.

وحالة أُخرى تصيب عقم الرجل، وهي ناتجة عن إصابته بمرض الأنفلونزا، حيث تدخل نقطة من الغشاء المخاطي التنفسي أو من القيح لتستقر في القناة الناقلة للنطف وتسدها فيحول دون مرور النطف، وقد نجحت عمليات جراحية بسيطة في إزالة هذا العائق وذلك بحقن القناة الناقلة «بسروم مملح» ـ أي بمصل طبيعي ـ.

فعلى الرجل بعد مضي سنتين من زواجه ولم ينجب، أن يراقب نفسه عند الطبيب المختص، بل عليه أن يراقب نفسه قبل الزواج، فكم من زوج جنى على زوجته بالعقم نتيجة انسداد البوقين آلياً بسبب التهاب تناسلي نتيجة مرض جنسي ظاهر أو خفي في الرجل ينقله إلى الزوجة، وأحياناً بسبب القسوة في ممارسة العملية الجنسية يحدث معها جراح في البكارة يمتد التهابه إلى عنق الرحم فإلى البوقين، أو إجبار الزوجة على الإجهاضات المتتالية.

أما عقم المرأة فله أسباب مثلما لعقم الرجل من أسباب. فبعض النساء يفرزن سموماً قاتلة لنطفة ذلك الزوج بالذات، حتى إذا ما تزوجت غيره أنجبت.

حيث أن البويضات التي تنتجها تلك المرأة لا تتوافق أساساً مع الحيوانات المنوية لذلك الرجل .

ثم أن هناك عقماً مؤقتاً في بداية الزوج نتيجة عفة الزوجة أيام عزوبتها إذ تبقى أجهزتها التناسلية في حالة نوم رغم إفرازها للبويضات في كل شهر.

ثم هناك أسباب في عقم المرأة منها أن البويضة حين تسقط في البوق قد تجد طريقها ضيقاً جداً فلا تتمكن من متابعة طريقها فيكون انسداد البوقين سبباً في عقم الأنثى، ثم قد نجد على العكس أن البيضة قد تجتاز البوق لكنها تجد الهدف مخرباً أو في حالة غير ملائمة، وهذا ما يحدث حينما يكون الرحم مشوهاً أو مصاباً بانقلاب أو اعوجاج أو التهاب .

ثم إن البويضة لا يعني وصولها إلى الرحم حدوث الحمل، فلا بد للحيوان المنوي أن يدركها ويتصل بها، فإذا كان عنق الرحم مغلقاً أو وعر المسالك تعذر عليه الإتصال، وهذا بالفعل ما يحدث في حالات أمراض عنق الرحم التي تعطي إفرازاً عنقياً سائلاً، أو في أمراض المهبل التي ينجم عنه مزيد من الحموضة فيدمر تلك الحيوانات المنوية أو يعجزها عن التدخل والتغلغل .

والواقع أن الأبحاث الطبية المعنية بالعقم النسائي قد طمأنت المرأة اطمئناناً هائلاً خلال السنوات الأخيرة، فعدد عديد منهن كان محكوماً عليه بالعقم فانجبن، حيث أصبحت هذه العلاجات كلاسيكية تقريباً، منها مثلاً نفخ الأوكسجين في البوقين ومعالجة الرحم بالأشعة، ومداواة التهابات الرحم وعنقه بالمضادات «انتي بيوتيك» ودخول «الكورتيزون» ساحة العقم، الذي يعد بمثابة الدواء السحري الذي فعل الأعاجيب في إيقاف فعالية الهرمونات المذكرة الموجودة في المرأة والتي تفسر بعض أنواع العقم، وهي هرمونات تلجم المبيض أو تقلل فعاليته .

وبالتالي فإن المعنيين ببحث الموضوع وجدوا هرموناً جديداً يحدث في الجهاز النسوي مفعولاً قوياً، ويوصف هذا الهرمون حسب الحالة طبعاً، وهو

يعطى عن طريق الفم، ولا ينطوي على أية خطورة.

يبقى في الختام أن نشير إلى المرأة التي تشعر بالسائل المهبلي الحمضي أن تقوم بإجراء تنظيف مهبلي قبل الجماع وذلك باستعمال ملعقة كبيرة من كربونات الصودا «بي كاربونات دوسود» في لتر من الماء ـ بعد غليه وتبريده قصد تعقيمه ـ، وتجري به حقنة مهبلية قبل الإتصال الجنسي، فكثيراً ما عاد مثل هذا التنظيف بفائدة، وقع على أثرها الحمل دون اللجوء إلى الأطباء والفحوص.

ولا يفوتنا ما سجلته الجراحة من إنقاذ عدد من العقيمات، ويبذل الجهد للمحافظة إلى أقصى حد من سلامة الأجهزة التناسلية وإصلاح ما فسد منها مع المحافظة على جماليات المرأة.

القسم الثالث

الأعشاب

نصائح أولية موجزة عن الأعشاب

- نتائج الأعشاب عادة لا تظهر إلا بعد4 أو6 أسابيع .

- لا ينبغي تجاوز القدر المسموح به من العشب وإلا عكس أضراراً بليغة .

- تمتنع المرأة الحائض عن الأدوية طيلة حيضها ، ويجري هذا أيضاً على الحامل في الشهور الأولى إلى الشهر الرابع ، خاصة في النباتات ذات الزيوت الطيارة ، وفي الرضاع تمتنع عن كل دواء مر المذاق .

- قطف الأزهار والأوراق بكل أناة ووضعها في سلة من غير ضغط حتى لا يلحقها تخمر مع المحافظة على تهويتها .

- قطف الأزهار بعد جفافها من الندى أو ماء المطر وهي في أوج نضارتها في الصباح .

- الأوراق وباقي الأجزاء من العشب يجمع بعد الظهر لكي يتمكن من إشباعه بشعاع الشمس ، ولا يمكن أخذ الأوراق أو الأغصان وهي ندية رطبة حيث يعرضها للتعفن ، كما أنه لا يجوز غسلها أو أخذها ممزقة .

- تؤخذ الجذور في بداية موسم الربيع أو الخريف حيث تكون غنية ، كما تغسل جيداً قبل الشروع في تجفيفها من غير تقشيرها .

- تجفيف الأزهار والأوراق يجب أن يتم في الظل، أما البذور فيفضل تجفيفها في الشمس، والجذور تجفف بعد غسلها وتشق طولاً إلى نصفين وتقطع قطعاً صغيرة في الشمس مباشرة مع تباعدها عن بعضها، وكذا الشأن في الثمار أيضاً.

- العصير المستخرج من الأعشاب الطازجة الغضة يكون بدقها في جرن حجري «مهراس» ويصفى العصير بقطعة من الشاش، ويحفظ العصير في قوارير زجاجية أو فخار، حيث تغطى بغطاء محكم السد حتى لا ينفذ لها الهواء، ويمكن حفظ العصير في ثلاجة لمدة أسبوع.

- شراب الأعشاب يصنع عن طريق النقع، حيث يوضع العشب الجاف في كمية من الماء البارد مدة 5 إلى 7 ساعات ثم يصفى، وهذا النقع يناسب الجذور.

- ثم طريقة المستحلب، فإنه يوضع العشب في إناء من الفخار ثم يضاف إليه الماء المغلي، ثم يغطى الإناء ويترك ليصفى بعد مدة 10 إلى 15 دقيقة، وهذا يناسب الزهور والأوراق الغنية بالزيوت.

- ثم طريقة المغلي، وهي للقشور أو الجذور، حيث يوضع المقدار المطلوب من الماء البارد ثم يوضع على النار لدرجة الغليان، ثم يترك لمدة 10 دقائق ليصفى.

تقوية الدماغ

يخلط الريحان بالقرنفل أجزاء متساوية، ويؤخذ مثلهما عسل جيد، كما يؤخذ في نصفهما ماء ورد، ويخلط الجميع ويشرب منه مقدار ربع كأس كل صباح، فإنه جيد لتقوية الدماغ.

تقوية الدماغ

المواظبة على شرب طبيخ السنبل، يقوي الدماغ.

تنقية الدماغ

مضغ المصطكي ينقي بلغم الدماغ ورطوباته الرديئة .

تنشيط الذاكرة والدماغ المرهق

يستعمل مستحلب إكليل الجبل ، وذلك بأخذ كمية من أوراقه ، وطبخها في لتر من الماء وتصفيتها ، واستعمال كوب في الصباح وثانٍ في المساء بعد تحليته بالعسل أو السكر ، فإنه يعطي نشاطاً وقوة للذاكرة والدماغ .

الشلل الدماغي

يأكل المصاب بالشلل الدماغي ـ انفجار شريان في الدماغ عند تصلب الشرايين الدماغية وازدياد ضغط الدم ـ حبتين من الخردل صباحاً قبل الأكل لبضعة أيام من أجل الوقاية من هذا الشلل .

تنقية فضول الرأس والقصبة

يمضغ الزنجبيل مع الكندر والمصطكي مدة ، فإنه ينقي فضول الرأس وآلامه والقصبة الهوائية .

الذكاء

شم وشرب النسرين مع العسل يزيد في قوة الذكاء .

الصرع

ميعة وحلتيت أجزاء سواء ، وجزآن حرمل وفيجن وحنظل وقشور الرمان

وثوم، وثمانية أجزاء خل، يعجن الجميع في الخل بعد الدق جيداً، ويصفى ويحكم سداً، فإن جن المصاب من المس، يقطر من الماء في أنفه، فإنه يفيق سريعاً، وربما شفي بالمرة، كما يمكن وضع قطرات منه على الورق وتحرق ويشمها المصروع .

الصرع

إذا قطر السذاب في أنف المجنون أفاق لوقته .

الصرع

إذا بخر المصروع بشعر الإنسان أفاق في تلك اللحظة .

الصرع

إذا نفخ في أنف المصروع بالفلفل الأسود المدقوق أفاق في حينه، وربما لم يعد يصرع .

الصرع

يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء، ويطبخ جيداً حتى يبقى لتر ماء تقريباً، يفطر به المصروع مدة ثلاثين يوماً مقدار ملعقتين كبيرتين في ملعقة عسل كبيرة، فإن الصرع يزول عنه ولو كان مزمناً .

الصرع

يشرب المصاب عصير التفاح من غير طبخ ثلاث مرات في اليوم مقدار كوب لمدة 15 يوماً أو أكثر حسب ما يلمسه المصاب، فإن ذلك جيد للصرع .

الصرع

إذا أكل المصاب كل يوم في الصباح قشرة متوسطة من القرفة زال عنه الصرع .

الصرع

يستعمل العاقر قرحاً معجوناً بالعسل المنزوع الرغوة ـ أي وضع العسل على نار ليّنة حتى تظهر رغوته فتنزع ـ فيتناوله المصروع ، إن كان صبياً ربع ملعقة صغيرة، وإن كان كبيراً نصف ملعقة صغيرة .

الصرع

إذا صب في أذن المصروع ماء الفيجن استيقظ حالاً .

الصرع والوسواس

ملازمة أكل الحنظل يداوي الصرع والوسواس .

إفاقة المغمى عليه

يضغط بالظفر تحت ظفر إبهام المغمى عليه بشدة يفيق حالاً .

داء النقطة

إذا واظب المريض على شرب عصير الكرنب بمقدار 3 ملاعق في اليوم ، فإنه يبرأ من مرض داء النقطة .

داء النقطة

عند انفجار شريان من شرايين الدماغ الذي يحدث شللاً أو داء النقطة يشرب مقدار كوبين في اليوم من الماء الساخن جيداً فيه مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي المدقوق، يواظب على ذلك مدة.

داء النقطة

يغلى جزء من السذاب مع نصف جزء من حصالبان في نصف لتر من الماء حتى يصبح منه الربع، فيأخذ المصاب بداء النقطة مقدار كوبين، واحد في الصباح والثاني في المساء، وعند انتهاء الماء يعيد العملية من جديد، فإنه يشفى.

السكتة

إذا نفخ في أنف المصاب بالسكتة بفلفل أسود مدقوق استيقظ حالاً، بعدها يواظب على ملعقة عسل كل صباح.

السكتة

إذا نفخ في أنف المصاب بالمسك نفعه واستيقظ، بعدها يواظب على ملعقة عسل كل صباح، فإن ذلك يفيد في السكتة.

الجمود

أكل الزنجبيل أو شربه ينفع من الجمود.

الإغماء

يشم للمغمى عليه سرة وضع فيها روح النشادر، فإنه يستيقظ.

الكابوس

يؤخذ مستحلب الملفوف مقدار ملعقة في نصف كوب من الماء، أو طبخه مقدار كوب وقت النوم، فإنه مفيد للمصاب بمرض الكابوس.

الماليخوليا

شرب المسك أو شمه ينفع في الماليخوليا إذا واظب عليه.

الماليخوليا

شرب الورد بالسكر ينفع من الماليخوليا إذا واظب عليه المصاب.

ارتفاع ضغط الدم

تأخذ الثوم مقدار 90 غراماً، وينقع في مقدار 150 غراماً من الخل مدة 3 أسابيع، يأخذ المريض 15 نقطة في قليل من الماء، ويزاد القدر تدريجياً إلى 30 نقطة.

ارتفاع ضغط الدم

الإقتصار على أكل الإجاص دون سواه أياماً يخفض الضغط.

ارتفاع ضغط الدم

يمضغ المصاب فصين صغيرين من الثوم ببطء بين أسنانه، فإنه ينزل الضغط. وللقضاء على رائحة الثوم يمضغ المصاب بضع وريقات خضراء من نبات خضر.

ارتفاع ضغط الدم

إذا كان ارتفاع الضغط مستمراً يصوم المصاب مرة في الأسبوع ويقتصر في غذائه على الأغذية النباتية .

ارتفاع ضغط الدم

غلي أوراق الزيتون مقدار 40 غراماً في لتر من الماء وشربه على 4 دفعات في اليوم ، يهبط الضغط.

ارتفاع ضغط الدم

تؤكل قبل الطعام حبتان من الخردل ، فإنهما يفيدان في إنزال الضغط وتجنب انفجار شريان في الدماغ .

ارتفاع ضغط الدم

يشرب طبيخ النعناع والحبق مقدار كوبين في اليوم ، فإن الضغط يعود إلى حالته الطبيعية .

هبوط ضغط الدم

تأخذ الشعير مقشوراً مقدار 30 غراماً إلى 50 غراماً في لتر من الماء ويغلى حتى تتشقق الحبوب ، ويشرب مقدار 3 أكواب في اليوم .

هبوط ضغط الدم

الإكثار من أكل الموالح يرفع ضغط الدم .

الدوار

يشرب قدر قليل من حب البلسان، ينفع من الدوار.

الدوار

إذا أخذ الصعتر فإنه ينفع من الدوار شرباً وضماداً.

الدوار

تؤخذ ملعقتان من خل التفاح في كوب من الماء كل صباح حتى تظهر النتيجة ويوضع حد للدوار.

الدوار

إذا شم المصاب دخان «حبة حلاوة» يشفى من الدوار.

الخدر

دهن الخروع نافع وجيد لمن به الخدر.

الخدر

ماء الحمص إذا بات ليلة، ودهن به الخدر شفي منه.

الإجهاد النفسي

يؤخذ الشوفان الغض ويدق ويغطى بالكحول المركز 95% ، ويسد سداً محكماً، ويترك 3 أسابيع على الأقل، ثم يصفى، ويسد سداً محكماً، حيث يأخذ

منه المصاب بالإجهاد النفسي نتيجة مجهود مدرسي أو غيره مقدار 15 نقطة في نصف كأس ساخن 3 مرات في اليوم .

كما يمكن أخذ كمشة من الشوفان وطبخها في 3 أكواب وتحليتها بالعسل أو السكر وشربها على 3 أوقات .

التهيج النفساني

يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من زهر الخزامي ويغلى في كوب ماء ويشرب صباحاً، ويعاد كوب آخر مساء، ويمكن تحليته بالعسل أو السكر، فيستشعر المصاب بعد مدة بالراحة والعافية .

النسيان

يؤخذ الإهليج ويخلط بمثله عسلاً، يواظب عليه المصاب كل صباح مقدار ملعقة صغيرة .

النسيان

المواظبة على أكل القرفة يزيل النسيان .

النسيان

يشرب الكمون بالخل كل يوم مقدار نصف كوب في الصباح فإنه يشفى .

الوسواس

يستمر المصاب على أكل السنا «السينا حرام» مع الزبيب أو التمر مدة فإنه يزول عنه الوسواس .

الوسواس

يعمل من دقيق السلق حساء ويشربه من به الوسواس ثلاثة أيام متوالية، ينفعه نفعاً عظيماً.

الإختلاج

دهن الخردل نافع وجيد للاختلاج دهناً.

حدة الطبع

المواظبة على الفيتامين أ «A» لتغذية الغدة الدرقية، يفيد في حدة الطبع الناتج عنها، ويمكن تعويض هذا الفيتامين بالمواظبة على أكل الخس.

السبات

إذا استنشق المصاب المسك ثلاث مرات استيقظ من سباته.

السبات

إذا طبخ السانوج وقطر بعد التصفية في الأنف ثلاث قطرات، استيقظ المريض من سباته.

السبات

خل ودهن الورد يفرك به الرأس بخرقة، فإن المريض يفيق.

جلب النوم

إذا أكل الأرز وحده من غير أن يخلط بشيء جاء بنوم لذيذ وأحلام حسنة.

جلب النوم

يشم الزعفران أو يوضع تحت الوسادة يجلب النوم .

جلب النوم

إذا طبخ بزر الخشخاش وقشره وصب على الرأس أو غسل به الوجه جلب النوم .

جلب النوم

يسحق الريحان ويرش بالماء ويستنشقه الشخص يسرع بنومه .

إبعاد النوم

شم الكافور يجلب السهر ليلاً .

التهاب السحايا «مينجيت»

يوضع فوق مؤخرة الرأس لالتهاب السحايا، شرائح من البصل بعد تسخينها حتى تصفر، وتغير كل 3 ساعات ، فإنها مفيدة وجيدة .

الأرق

يغسل المصاب بالأرق رجليه ليلاً كحمام قدمي بالماء الساخن المطبوخ فيه أوراق البنفسج ، فإنه يريح أعصابه وتستهويه إلى النوم .

الأرق

أفيد شيء يقضي على الأرق هو المواظبة على ثلاثة ملاعق من العسل كل يوم

في الصباح على الريق، وبعد الغداء، ووقت العشاء.

الأرق

يواظب صاحب الأرق على جرعات من العسل قبل النوم، فإنه يكون له مسكناً وباعثاً على النوم العميق إذا تناوله مع كوب دافيء من الماء.

الأرق

الزيزفون، مع أوراق الليمون، مع مردقوش، مع الخزامي، مقدار 30 غراماً من كل صنف، يطبخ الجميع في لتر من الماء، يشرب منه مقدار فنجان ليلاً عند النوم.

الأرق والأعصاب

المواظبة على أكل أوراق الخس كل يوم تذهب بالأرق وتجلب النوم وتهديء الأعصاب.

العصبيون

تأخذ أزهار الليمون المجففة فتغلى بنفس الطريقة التي يغلى بها الشاي ويشرب، فإنها علاج للعصبيين وذوي الحساسية الزائدة، وللحد من ثورة المراهقين.

العصبيون

عصير الليمون مقدار نصف كوب مع ملعقة عسل يمزجان مع كوب ماء فاتر، إذا شربه العصبي كل صباح زالت عنه العصبية.

من واظب على 3 ملاعق من العسل في اليوم، واحدة على الريق في الصباح، والثانية بعد الغذاء والثالثة بعد العشاء، فإن الأعصاب تتلطف ويتحسن الطبع.

تشنج الأعصاب

يؤخذ الشيح والحبق والكراويا والخزامى والنعناع أجزاء متساوية، ويغلى الجميع في لتر ماء، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم صباحاً ومساء.

تقوية الأعصاب

كزبرة 20 غراماً، وجوزة الطيب 40 غراماً، والقرنفل 5 غرامات، يدق الجميع ويغطي بخل ويغلق عليه مدة لا تقل عن أسبوع، فيتناول منه مقدار كوب في اليوم.

الثورة العصبية للأطفال والشبان

يعطى المصاب على الريق بضع ثمرات لمدة، فإن فطوره بالثمر يضفي عليه السكينة والهدوء ويحد من تصرفاته واضطراباته.

تشنج ويبس الأعصاب

يؤخذ البابونج والحلبة أجزاء متساوية ويطبخ في سيرج أو زيت بما يعادل الأجزاء ثلاث مرات، ويدهن به التشنج ويبس الأعصاب بسبب برد أو غيره.

تسكين ألم الأعصاب

يؤخذ النعناع ولب الخبز الأبيض والخل ويخلط الجميع بعد دق النعناع أو طحنه، ويوضع كلبيخة فوق العصب المصاب وهو ساخن، فإن ألـم الأعصـاب يسكن.

تسكين ألم الأعصاب

يغلى مقـدار أربـع غرامـات من المـردكوش في كوبين من المـاء ويحليان بالعسل أو السكر، ويشربهما المصاب بالصداع العصبي، فإن الألم يسكن، وذلك بشرب كوب في الصباح وآخر في المساء.

ضعف الأعصاب

أكل رأسين غضين من الكرفس كل صباح مدة أشهر، كافية لعلاج الضعف العصبي.

ضعف الأعصاب

يشرب المصاب بضعف الأعصاب مقدار كوبين في اليوم من مستحلب أوراق إكليل الجبل، وذلك بأخذ كوب من أوراقه وطبخها في لتـر من المـاء وتصفيتهـا واستعمالها.

الإضطرابات العصبية لدى المدمنين على الخمر

يؤخذ 4 ملاعق كبيرة من أوراق إكليل الجبل في أربعة أكواب من المـاء، وتحلى بالعسـل أو السـكر، ويشربهـا علـى أربعـة دفعـات في اليوم من حل به

الإضطراب النفسي الشديد نتيجة الإدمان والمعاقرة في السكر. يواظب على ذلك مدة ثلاثة أو أربعة أسابيع، ولا عليه إذا رافق ذلك قيء أو إسهال.

الإضطرابات العصبية لدى المدمنين على الخمر

يؤخذ كوب مغلي من الماء فيه نصف ملعقة من الجاوي يشربه كل صباح من أصيب بالإضطرابات العصبية لدى المدمنين على الخمر أو الحشيش.

الأعراض العصبية عند النساء

تطبخ كمية من أوراق أزهار البنفسج، وتشرب مرتين في اليوم مقدار كوب محلى بالعسل أو السكر من تشعر بخفقان القلب نتيجة أعراض عصبية أو أي ردود نتيجة ذلك.

ألم الأعصاب والتشنجات العصبية

100 غرام من الزنجبيل والنوشادر والكافور سواء، يدق الجميع جيداً ويخلط مع 5600 غرام من الكحول عيار 95، ثم يخض في قارورة ويسد سداً محكماً حتى يذوب الجميع، بعدها يفرك به محل وجع الأعصاب 3 مرات في اليوم، وبعد الفرك يلف محل الوجع بقطعة شاش.

التشنج

أكل بزر الفجل المدقوق والمنقوع في عسل، جيد ومفيد للتشنج، إذا واظب عليه.

الكزاز

دهن الخروع ينفع المصاب بالكزاز شرباً ودهناً إذا واظب عليه .

التواء الأعصاب

يؤخذ الجوز والسذاب والعسل أجزاء متساوية ، وقد يدق الجوز والسذاب ويغلى الجميع في مقدار كوب من الماء ، ويؤخذ كدهن لالتواء الأعصاب ، فإنه مفيد وجيد لها .

التواء الأعصاب

يؤخذ رماد القريص مع الملح ويضمد به الأعصاب الملتوية يفيدها جيداً .

صداع الرأس المزمن

يطبخ المريض مقدار أوقيتين من الحرمل في لتر من الماء ، ثم يتناول المصاب ماءه بمقدار ملعقة في الصباح وثانية في الغذاء وثالثة في العشاء مدة أسبوع ، فإنه يزول صداع الرأس .

صداع الرأس من شدة البرد

يتبخر المصاب بقشر القرفة ويشمه حتى يعطس من دخانه . فإن الصداع يسكن .

صداع الرأس

البخور بحبة حلاوة يزيل صداع الرأس .

صداع الرأس

يؤخذ المردقوش مقدار 40 غراماً ويطبخ في لتر من الماء مدة 10 دقائق ويشرب منه كأسين ويخلد إلى الراحة والهدوء في الظل فإنه يشعر بزوال صداع الرأس .

صداع الرأس

تدق كمية من النعناع الأخضر وتضعه في قطعة قماش ويلف به الرأس، فقد يتوقف وجع الرأس حالاً .

صداع الرأس

تأخذ من أوراق البرتقال 20 غراماً وتغليها في لتر ماء، وتشرب على فترات .

صداع الرأس

يدهن الصدغان بكحول فيه عصير النعناع ، فإنه يخفي ألم الرأس بعد برهة، وكذلك إثبات قشور الخيار على الصدغين يقوم بنفس العمل .

صداع الرأس

يشرب زهر الخزامي مقدار ملعقة في كوب ماء، إذا كانت الخزامى غضة ، أو شرب كأس من طبيخها يفيد في تسكين الألم .

صداع الرأس

نصف ملعقة من البابونج في كوب من الماء تفيد في تسكين صداع الرأس .

صداع الرأس

تأخذ قشور الخيار وتضعها بوجهها الداخلي فوق الجبهة والصغدين وتربط

ذلك برباط فإن الصداع يسكن .

صداع الرأس

إذا شم المسك نفع في تسكين صداع الرأس البارد .

صداع الرأس

إذا ضمد الرأس بالفلفل نفع من صداع الرأس البارد .

صداع الرأس

إذا شم دخان شعر الإنسان ، فإنه يسكن صداع الرأس البارد .

صداع الرأس

يؤخذ من الأفيون قدر عدستين ويحل في قليل من دهن الآس أو الورد ويدهن به من الصدغ إلى الصدغ ، فإنه يسكن الصداع الحار ويفيد فائدة عجيبة .

صداع الرأس

10 غرامات من الكزبرة و10 غرامات من السكر يمزجان دقاً، ويسفهما المصاب فإن الصداع يسكن .

صداع الرأس

يخلط الخشخاش بدقيق الشعير ويخضب به الرأس فيسكن الصداع .

صداع الرأس

شم الخشخاش أو شربه بقدر قليل يفيد في تسكين صداع الرأس .

الصداع والشقيقة

تأخذ البابونج والحلبة أجزاء متساوية وتطبخها في زيت يعادلها مرتين، ويصفى الدهن، ويدهن به الصدغ والجبهة والرأس، فإنه جيد للصرع أو الشقيقة.

الشقيقة

تأخذ أزهار الحبق أو أوراقه الجافة مقدار 30 غراماً تغلى في لتر من الماء مدة 10 دقائق، ويشرب منه فنجان عند الضرورة.

الشقيقة

إذا حل ملح الطعام في الماء وخضب به الرأس الذي يشعر صاحبه بالشقيقة فإنه يفيده جيداً.

الشقيقة

إذا ضمد بالسمسم مع قشره، فإنه يفيد المصاب بالشقيقة الباردة.

الشقيقة

دهن الجبين والصدغين بدهن حب المشمش المر، ينفع من الشقيقة الباردة.

الشقيقة

شم الريحان أو الضماد به يسكن الشقيقة.

صحة الشعر وتقويته

تأخذ 200 غرام من عشبة القراص، وتفرمها ثم تطبخها في لتر من الماء م

نصف لتر من الخل لمدة نصف ساعة، ثم تصفيها وتضعها في زجاجة مسدودة. أما طريقة الإستعمال فإنك تمزج هذا الماء بقطعة قماش وتفرك بها الرأس لمدة من الأيام، فإن الشعر يصح ويصبح قوياً.

صحة الشعر وتقويته

المواظبة على أكل الكرنب يقوي الشعر، خصوصاً إذا كان أكله نيئاً.

تقوية الشعر وتعويض ما يسقط

يغلى مقدار 200 غرام من القريص في لتر من الماء، ونصف لتر من الخل، وذلك مدة نصف ساعة، ثم يصفى ويسد عليه في زجاجة، ويؤخذ لوقت الإستعمال حيث يفرك به جلد الرأس يومياً بقطعة من الشاش لتقوية الشعر وتعويض ما سقط منه.

تقوية الشعر وتعويض ما سقط

تأخذ قدراً من عصير الجرجير، ومثله من الكحول النقي، وشيئاً من أوراق الورد قصد تحسين رائحته، وتدلك بها جلد الرأس مرة في اليوم لمدة أسبوع أو أكثر. فإن الشعر ينبت بعد سقوطه.

منع سقوط الشعر بعد الحميات

قد يسقط شعر الرأس بعد الشفاء من الحميات، وفي هذه الحالة تطبخ أو تعصر قرة العين «الجرجير» ويدلك بها الشعر، فإنها جيدة في إنباته من جديد.

منع سقوط الشعر

تأخذ الفليفلة الحارة 30 غراماً في لتر خل، وتنقع مدة 8 أيام، وتحرك بين الحين والحين. يدلك بها الشعر مدة أسبوع أو أكثر.

منع سقوط الشعر

تأخذ أوراق شجر الكالبتوس والخزامى والصنوبر أجزاء متساوية وعصير ليمونة حامضة، ويغلى الجميع في لتر ماء، ويدلك الشعر به مدة.

منع سقوط الشعر

غسل شعر الرأس بالماء المصفى فيه الحديد المحمي في النار يمنع سقوط شعر الرأس.

منع سقوط الشعر

تفيد فيه المواظبة على استعمال الفيتامين «ب B».

منع سقوط الشعر

تغلى 200 غرام من عشبة القريص بعد فرمها في لتر من الخل مدة نصف ساعة، ثم يصفى ويوضع في زجاجة محكمة السد لتبقى وقت الإستعمال. وفي وقت الإستعمال يفرك بها الرأس فركاً جيداً مع المداومة يومياً، فإن الشعر يمنع من السقوط.

منع سقوط الشعر

الفرك بعصير البصل يمنع سقوط الشعر، مع المواظبة عليه.

منع سقوط الشعر وتسويده

يطبخ الآس في ماء ويخضب به الشعر، فإنه يمنعه من السقوط ويطيله ويسوده.

عصير القرة وعصير القريص والصعتر80 غراماً في لترماء، يغلى مدة20 دقيقة ثم يفرك به الشعر مدة لا تقل عن أُسبوع .

تقوية شعر الرأس والحاجبين

خلط شحم الحنظل مع الكمون أجزاء متساوية وطبخهما، يغسل الشعر ويدلك بذلك الماء، فإنه يفيد في تقوية شعر الرأس والحاجبين، إذا واظب المعني على ذلك مدة .

تقوية شعر الحاجبين

تأخذ صفيحة من الرصاص وتضع عليها شحماً، وتدلكه عليها حتى يسود، ثم تلطخ الحاجبين، فإن شعرهما يقوى ولا يندثر، ينبغي المواظبة على ذلك مدة حسب ظهور النتيجة .

نمو شعر الرأس والحاجبين والأهداب

الدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في الأسبوع، من غير أن يصل الزيت إلى داخل العين .

نبات شعر الأجفان والدمعة والجمرة

يخلط عصير ماء السفرجل مع القزبر الذي ينبت بإزاء الماء بعد دقه وعصر مائه ومزجهما معاً والإكتحال بهما تقطيراً .

نمو الأهداب

الإكتحال بمسحوق نواة التمر المحروق، جيد للأهداف والعين نفسها. ويمكن مزجه بدهن الخروع، وفي هذه الحالة تدهن الأهداب من غير دخول الكحل إلى العين.

منع سقوط الشعر والحاجبين

من واظب على أكل الفجل مدة ستة أشهر مع دهن الرأس أو الحاجبين به، نبت شعره نباتاً حسناً وأذهب داء الثعلب أيضاً.

تشقق الشعر وتقصفه

إذا دلك الشعر المتشقق والمتقصف بلعاب بذر السفرجل أفاده جيداً، وذلك بأخذ كمية من بذر السفرجل وطبخه في مثله من الماء حتى يصبح الماء نصف وزنه، ثم يترك حتى يبرد ويستعمل.

تجعيد شعر الرأس

إذا غسل الرأس بالصابون وحده مدة جعل الرأس متجعداً.

لمعان الشعر

تأخذ 50 بذرة من بذور السفرجل في كأسين من الماء ويغليان حتى يبقى كأس واحد، فيعصر ويصفى وهو ساخن، ثم تذاب فيه قطعة صغيرة من الصابون الأبيض النقي مقدار بندقة، ويحرك المزيج ويطيب برائحة عطرية، فيدهن به الشعر.

ترطيب الشعر

تحل الكثيرا في الماء ويطلى بها الشعر، فإنها تبسطه جيداً إذا استمر عليها المعني مدة .

نعومة الشعر ولمعانه

يؤخذ صفار البيض حسب قوة الشعر، إما بيضة أو بيضتان أو ثلاثة ، يفرك به الشعر نيئاً، ويبقى بعض الوقت، ثم يغسل بالماء الساخن ، وينظف بعد ذلك بماء مع قليل من الخل أو عصير الليمون الحامض فإن ذلك يكسب الشعر نعومة ولمعاناً .

تسويد الشعر

خذ العفص مقدار جزء ومثله خلاً ، ونصف جزء ماء ، واخلط الجميع وخضب به الشعر يسود سواداً عظيماً .

تسويد الشعر

يؤخذ العفص وينقع في ماء وخل ويدهن به الشعر، يسود .

تسويد الشعر

يدق العفص ويخلط بالحناء ويخضب به الشعر. فإنه يسود .

تسويد الشعر

يطبخ الحرمل مع الخل بمقادير متساوية ، ويدهن به شعر الرأس من حين لحين ، فإنه يعطي للشعر سواداً ولجلد الشعر قوة .

تسويد الشعر

35 غرامات من الكبريت و25 غراماً من ملح الرصاص و50 غراماً من الغليسرين و400 غرام من ماء الورد و6 غرامات من حجر جهنم .

تذاب هذه المواد وتخض في زجاجة، ثم يوضع في الكف قليل من ذلك ويفرك به الشعر كل يوم مدة أسبوع، ثم بعد ذلك تفرك به مرة واحدة في الأسبوع .

تسويد الشعر وتقويته

يؤخذ الآس ومثله زيت العود، ويطبخ فيه ويصفى، فإذا دهن به سود الشعر وقواه ومنع انتشاره ونفع من داء الثعلب والحكة.

صفرة الشعر وتقويته

خذ لتراً من الماء وأغل فيه قبضتين من زهر البابونج، وأفرك به الشعر يصفر ويقوى.

اللون الزاهي للشعر الأشقر

إذا أخذت المرأة ملعقة صغيرة من زهر البابونج وطبخته في نصف لتر من الماء وصفته وغسلت به الشعر الأشقر أكسبه لوناً زاهياً.

تليين الشعر

تؤخذ أوراق القريص الغضة 50 غراماً في ملعقتين من زيت الخروع، ثم تنقع الحلبة المسحوقة في الخل والملح. بعدها يخلط الجميع ويصفى ويدهن به الشعر.

حب القرع

إذا شرب المصاب بالقرع نصف كأس مطبوخ في الشيح على الريق أسرع في شفاء القرع .

حب القرع

إذا شرب عصير الصعتر بعسل أخرج حب القرع .

حب القرع

يعصر الحنظل إن كان طرياً أو يطبخ إن كان يابساً، ويؤخذ ماؤه ويطبخ بالسانوج وتضمد به السرة طول الليل، فإنه يخرج حب القرع .

حب القرع

إذا شرب الخردل مع الماء أخرج حب القرع .

شعر الساق أو اليدين

يغسل الساق بالماء والصابون مع الدلك باليد إلى أن يصبح الشعر طرياً جداً، عندئذٍ يؤخذ حجر إسفنجي ويحك به الشعر فيزول مع الماء والصابون .

كما يمكن وضع عجين مع السكر الذائب وجعله كلبيخة يزول بها الشعر الذي أصبح رطباً .

شعر الساق أو اليدين

يؤخذ الأوكسجين وتوضع فيه بضع نقط من الأمونياك، وبهذا المزيج يغسل شعر الساق واليدين، ويبقى لمدة 15 دقيقة، ثم يغسل بالماء الدافيء، فإن الشعر يصبح ذا لون أشقر يميل للون الجلد يكاد لا يظهر.

طراوة الوجه وجماله وتغذيته

تأخذ ملعقة عسل ومثلها «جليسرين» ـ يباع عند الصيدلي ـ ومثلها زلال بيض، تخلط الجميع جيداً وتدهن به الوجه لمدة ربع ساعة، فإن الوجه يأخذ جماله وطراوته وتغذيته، وتزول عنه التجاعيد وجفاف الجلد.

نضارة الوجه والعنق

تأخذ دوائر من لب البرتقال، وتضعها على الوجه والعنق، وأنت ممتد مدة عشر دقائق، ثم تنزعها وتدلك الجلد ببقايا البرتقال العالقة على الجلد، فإنه بعد مدة أقصاها شهر يصبح الوجه والعنق زاهياً يفوق مفعول كل المستحضرات المصنوعة.

نضارة الوجه والعنق

تقص شرائح من الليمون على شكل دوائر رقيقة، ثم تضعها على الوجه والعنق مساء كل يوم لمدة ربع ساعة، أو تدلك بها، فإن الوجه والعنق تعود له فتوته ونضارته.

نضارة الوجه

يغسل الوجه بماء الخيار، فإنه يكسبه نضارة إذا بات على الوجه.

نضارة الوجه

يوضع الشمام «البطيخ الأصفر» ـ شرائح على الوجه مدة 10 دقائق ثم يدلك، وذلك لمدة عشرة أيام، فإنه كفيل بتحقيق نتائج باهرة في نضارة الوجه وصفائه.

نضارة الوجه

إذا غسل الوجه بماء الخيار كل ليلة أعطاه نضارة ونقاء.

نضارة الوجه

يلطخ الوجه بدقيق الفاصوليا المعجون، فإنه ينقي الوجه ويظهر نضارته.

نضارة الوجه

إذا غسل الوجه بدقيق الباقلا حسّن لون مظهره وأعطاه نضارته.

بهاء الوجه وحمرته

إذا طلي الوجه بالماء المطبوخ في ورق شجرة مريم، جعل الوجه تعلوه حمرة فيها صفاء وحسن.

بهاء الوجه وحمرته

يدق الحمص ويعجن ويطلي على الوجه، فإنه يجلوه، ويذهب بلون الصفرة ويعطيه لون البهاء والصفاء والحمرة.

إشراقة الوجه

يوضع المعجون مدة 30 دقيقة على الوجه، مكون من عسل وعصير الليمون الحامض ومح بيضة.

إشراقة الوجه

تسلق تفاحة وتهرس وتوضع فاترة على الوجه مدة 30 دقيقة.

نعومة وردية الوجه

يعجن مسحوق البطاطا النيئة بنصف ملعقة كبيرة من الماء ويطلى به الوجه مدة ساعة أو أكثر، فإن ذلك يكسب الوجه نعومة ولوناً وردياً.

جفاف جلد الوجه

يمزج عصير الليمون بالغليسرين - يباع عند الصيدلي - ويدلك بذلك الجلد الجاف أو المتشقق مدة أيام، فإنه يفيد جيداً.

جفاف جلد الوجه

إغسل الوجه بماء دافيء، ثم لطخه بعسل أو زيت زيتون، وغط الوجه بطبقة رقيقة من القطن، واترك ثقوباً للعين والفم. ثم خذ30 غراماً من الدقيق و20 غراماً من الماء و50 غراماً من العسل واخلطها جيداً وضعها على قناع من القطن مدة20 دقيقة، ثم انزع القناع، واستعمل ضمادة ساخنة ومررها على الوجه ثلاث مرات، ثم اغسل الوجه بماء في الدرجة العادية. فإن ذلك يقضي على جفاف الجلد. بعد ذلك يمكن استعمال «بودرة» خفيفة.

جفاف بشرة الجلد وغلظها في الجسم

إن استعمال الفيتامين أ «A» مدة يقضي على جفاف بشرة الجلد وغلظها في أجزاء الجسم كراحتي اليدين وباطن القدمين وعقد الكوعين والركبتين، إلى غير ذلك.

إزالة تجاعيد الوجه والرقبة

يطلى الوجه والرقبة بمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصفار البيض، وبضع نقط من عصير الليمون، وبعد ثلاث ساعات يغسل الوجه بماء فاتر.

تجاعيد الوجه

قطع السفرجل تنقع في500 غرام خل مدة10 أيام، يدهن به الوجه وأماكن التجاعيد.

تجاعيد الوجه

دقيق بذر الكتان يخلط بالماء الفاتر ويطلى به الوجه ومكان التجاعيد مدة 30 دقيقة .

تجاعيد الوجه

يدهن الوجه ببياض البيض عن طريق فرشاة حلاقة ، ويترك الدهن حتى يجف على الوجه في ظرف ثلث ساعة أو أكثر ، فعند ذلك يزال بياض البيض بماء ورد وبرفق .

حب الشباب

يغسل الوجه أو تلطخ الحبوب بمنقوع أوراق لسان الحمل ، بعد مدة لا تقل عن أسبوع يبرأ إذا داوم عليه كل يوم .

حب الشباب

يلطخ الوجه بمغلي أوراق الخس كل يوم مدة لا تقل عن أسبوع .

حب الشباب

يلطخ الوجه بماء عصير ورق الملفوف مرتين في اليوم مدة أسبوع على الأقل .

حب الشباب

أثبتت التجارب أن أهم عنصر لعلاج حب الشباب هو المواظبة على الفيتامين أ «A» حتى يزول .

حب الشباب

يشرب من مستحلب القراص مقدار ملعقتين في كوب ماء، كما يدهـن به حب الشباب . إن المواظبة على ذلك مفيد جداً .

حب الشباب

ملعقة كبيرة من الماء ممزوج بمسحوق الكبريت، يدلك به الوجه، فإنه مفيد بعد تكرار العملية .

حب الشباب

غسل الوجه بالماء والصابون عدة مرات في اليوم لمدة يزيل حب الشباب، لأن الصابون يزيل الدهن، وإذا زال الدهن جف الجلد، وإذا جف الجلد زال حب الشباب الذي منشؤه الدهن .

النمش

يؤخذ غرام من الأوكسجين عيار 15 ، ثم 20 غراماً من ماء الليمون، يخلط المزيج ويدهن به النمش مرتين في اليوم فإنه يزول بعد التكرار .

النمش

يدهن الوجه بطلاء بزر الفجل، وذلك بغلي بزر الفجل في الماء حتى يصبح نصفه، ويدهن به الوجه، وتكرر العملية .

الكلف والنمش

بزر الفجل مدقوقاً ومخلوطاً بعسل يفيد جيداً، حيث يزيل الكلف والنمش، بعد تكرار العمل .

الكلف والنمش

يخلط بزر الفجل والدار صيني أجزاء متساوية، ويطبخان في ماء، ويدهن به الكلف والنمش مدة، يزيل ذلك.

النمش والبهق

يدق البصل ويعصر ماؤه ويضاف لمثله خل، ثم يدهن به المصاب من 3 إلى 6 مرات في اليوم، يواظب على ذلك خاصة البهق الذي فيه الأبيض والأسود، وهو مثل البرص يحتاج إلى مدة طويلة.

النمش والكلف والبهق

يدق الفول بقشوره ويغلى في قليل من الماء ويستعمل كالعصيد على الوجه، فإنه جيد للنمش والكلف والبهق ويجلو لون الوجه.

الكلف

يؤخذ نشا القمح ويمزج بزعفران ويدهن به الكلف يزيله بعد مدة.

الكلف

يسحق الدار صيني ويخلط بالعسل ويطلى به الوجه فيذهب بالكلف إذا تكرر العمل.

الكلف

إذا طبخ بزر الكتان مع التين الناضج أو المجفف وطلى الكلف بماء طبيخه، أزال الكلف إذا واظب عليه المصاب.

البهق

إذا عجن الحلتيت بالعسل المنزوع الرغوة، ودلك به موضع البهق أزاله وأخرج الداء.

البهق

عصارة البصل مع الخل تذهب بالبهق طلاء في الشمس.

البهق

يخلط السذاب والسانوج أجزاء متساوية ويضمد به البهق مع الخل، فإنه يزول إذا استمر عليه المعني.

البهق

يعجن البصل بالخل ويدلك به البهق الأبيض أو الأسود، ثم يضع منه لبيخة ويجلس به في الشمس، فإنه نافع وجيد.

البهق الأبيض

تؤخذ الفوّة وتدق جيداً وتعجن بخل ويطلى به البهق بعد الدلك، فإنه جيد للبهق الأبيض.

البهق الأسود

إذا سحقت الحبة السوداء ومزجت مع الخل ودهن به البهق الأسود أو القوب الغليظ أزاله.

البقع السود في الوجه وغيره

يدهن بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم مدة 15 يوماً، فإن البقع السود تزول من الوجه وغيره.

الوشم

إذا وضع عجين الشعير حاراً على الوشم مراراً أزاله.

الوشم

لباب خبز الشعير إذا وضع على الوشم وهو حار أزال الوشم. والعملية تحتاج إلى تكرار.

زيوان الوجه

يأخذ المصاب عصير الليمون وغليسرين وماء كولونيا أجزاء متساوية، ويدهن بها في المساء قبل النوم، وفي الصباح يغسل الوجه بالماء الحار، ثم يؤخذ الملقاط الخاص بالنساء وتنثر به رؤوس حبيبات زيوان الوجه.

الزيوان الأسود في الوجه

في المساء يرطب الوجه بالماء الحار، ثم يطلى بمزيج مكون من نسب متساوية من عصير الليمون والغليسرين والكحول، وفي الصباح يرطب الوجه مرة أخرى بالماء الحار، ثم يعصر الزيوان بالأصبعين.

يكرر هذا العمل مدة أسبوع، فإنه يقضي عليه نهائياً.

اتساخ بشرة الوجه

تمزج ملعقة من مسحوق الكبريت مع عصير الخيار، ويطلى به الوجه، فإنه مفيد في إزالة لون بشرة الوجه المائل للاتساخ.

تشوهات الوجه

يغسل الوجه ثلاث مرات في اليوم بالماء المغلي فيه المقدونس، فإنه جيد لشوائب الوجه وتشوهاته كالنمش وغيره. وذلك بنسبة 10 غرامات لكل كأس.

البثور وإكزيما الوجه

تخلط الشب المدقوقة بالكحول الصافي، ويدهن الوجه بقطن يغمس في المحلول، ويفرك به جيداً، فإن ذلك مفيد في بثور وإكزيما الوجه.

أكزيما الأجفان

تأخذ بصلاً وتلقيه في كوب زيت حتى يحترق ويصبح كالفحم، تدهن به المحل المصاب بالإكزيما من العين، فإنه يقضي عليها في مدة أقصاها 15 يوماً، حيث ينبت شعر الأجفان.

بثور الوجه

عصير الرمان المخلوط بالخل يفيد في حل البثور المتقرحة، وكل القروح المتولدة عن الأخلاط البلغمية.

بثور الوجه

يفرك الوجه بعصير الليمون الحامض، ثم يوضع مكان الفرك ملح الطعام الناعم، وهذا يكون في الصباح والمساء.

بثور الوجهَ

شرب مقدار ملعقتين من مستحلب القريص في فنجان ماء، ثم دهن الوجه به مفيد في إزالة بثور الوجه .

الورم الرخو في الوجه

تؤخذ تاكوت وتدق ناعماً وتضمد على الورم الرخو كالذي تحت الأجفاف أو غيره فإنه يزول .

حساسية بشرة الوجه

يوضع على الوجه مدة نصف ساعة قناع من دقيق ملين غير منخول ، ثم يزال بالماء الفاتر، فإنه مفيد لحساسية بشرة الوجه .

شد جلد الوجه والرقبة وانعاشه

يطلى الوجه مع الرقبة بزلال بيضة معه بعض نقط عصير الليمون الحامض، وبعد ربع ساعة يزول القناع بماء فاتر.

تجنب الأمراض الجلدية للوجه

يغسل الوجه بعصير الجزر والليمون الحامض أجزاء متساوية، ويمكن تعميمها في كافة الجسم أينما كانت آثار الأمراض الجلدية .

منع لفحات الشمس عن الوجه

يدهن الوجه ببياض البيض، فإنه واق للفحات الشمس .

لفحة الشمس لبشرة الوجه

يدهن الوجه بالجليسرين، فإنه مفيد للبشرة من لفحة الشمس وملطف ومسكن.

القوباء

إذا طبخ الشونيز وسحق ومزج بخل وضمد به القوباء أبرأها.

القوباء

إذا دق البصل وعجن بخل وضمد به القوباء أذهبها.

القوباء

تضمد القوباء بعفص ممزوج بخل، فإنه يزول.

التهاب قرنية العين وتقرحها

يقطر في العين قطرة عسل فإنها مفيدة وجيدة لالتهابات العين وتقرحاتها، وذلك مدة أيام قليلة في كل يوم ثلاث مرات.

والأفضل أن يخلط العسل بقليل من الماء النقي الذي غلي على النار جيداً.

شعرة العين

تنتف الشعرة من العين ويكوى موضعها بكمون، وذلك بجعل الكمون في ملقاط ويحرق طرفه ويكوى به مكان شعرة العين، فإنها لا تنبت.

الحكة والسيلان وشعرة العين

يعصر الرمان الحلو أو الحامض بشحمه ويكتحل به، فإنه جيد للحكة والجرب والسيلان والشعر، ويقوي البصر.

جرب العين

تخلط التوتيا المسحوقة جيداً بماء البصل، ويكتحل به المصاب بجرب العين مراراً يزيله.

سلاق العين «غلظ الأجفان»

سلاق العين يعني غلظ الأجفان وحمرتها وذهاب الشعر من أجفانها ـ يكتحل بماء العنب الحصرم، يزول ذلك بعد مدة.

العروق الحمراء في العين

هي من العلل العسرة المزمنة، فإذا اكتحل المصاب بالأنيسون مواظباً على ذلك، أزالها.

ظفرة العين

الظفرة جلدة تغشي العين، يؤخذ العرقسوس وينخل، ويؤخذ جزء مثله من السكر الصافي المدقوق، ويذران في العين كل ليلة بمقدار، فإن الظفرة تزول.

ظفرة العين

يكتحل بماء الرمان الحامض مع شحمه.

دموع العين

يسحق الزعفران ويكتحل به المصاب بدموع العين يجففها.

دموع العين

الاكتحال بماء البصل يجفف دمع العين.

دموع العين

تغطس التوتيا7 مرات في عصير الليمون، ثم تسحق وتخلط بماء ورد ويكتحل بها من تكثر فيه دموع العين، فإنها تجف وتحد البصر .

غشاوة العين ورطوبتها

الاكتحال بالقرفة يفيد جيداً في إزالة غشاوة العين ورطوبتها.

فقدان شفافية العينين

إذا أصيبت العين بالماء الأبيض ـ أي بفقدان الشفافية التي تصيب المسنين، فإن العين إذا قطر بها ماء البصل النيء مخلوطاً بعسل حر زال عنها الماء الأبيض.

جلاء ظلمة البصر

إذا اكتحل بالعسل الجيد بعد نزع رغوته، وذلك بوضعه على نار لينة حتى تظهر رغوته في أعلاه، ثم تزول ويترك حتى يبرد.

من واظب على الاكتحال به كل ليلة أزال ظلمة البصر وجعل العين صافية من الأكدار.

جلاء ظلمة البصر

إذا دق الخردل واكتحل به جلا ظلمة العين .

بياض العين

الاكتحال بالعسل المنزوع الرغوة يفيد في إزالة بياض العين إذا واظب عليه المصاب .

بياض العين

إذا واظب من في عينه البياض، بالاكتحال بماء الزعفران، أزاله .

سواد حدقة العين

من اكتحل بالزعفران أسودت حدقة عينه .

ماء العين

إذا اكتحل بماء البصل الممزوج بالعسل من به نزول ماء العين، يجلو بصره ويقطع ماء العين .

أمراض العين وقروحاتها

يلق الكندر جيداً ويخلط بالعسل ويقطر في العين، فإنه جيد للعين، يشفيها من الدمعة والغلظ«السلاق» والجروح والبياض والجرب والظلمة والحكة وجمود الدم .

الرمد

تغسل العين بماء طبيخ الصعتر ثلاث مرات في اليوم أو بمستحلبه، وذلك بأخذ ملعقة منه في كوب من الماء.

الرمد

يعصر ماء المعدنوس «البقدونس» ويقطر في العين ثلاث مرات في اليوم.

الرمد

إذا غلي البابونج في ماء مع خل وتبخر به المرمود، نفعه نفعاً جيداً.

غسل العينين بسبب الرمد أو الإجهاد

تغسل العين بمغلي ماء جذور الشمار «حبة حلاوة» لمن أصيب بالتهاب الرمد أو الإجهاد من أجل القراءة والكتابة إلى غير ذلك.

وذلك بأخذ فنجانين من الماء المغلي وإضافة ملعقتين صغيرتين له وتركهما لمدة 10 دقائق، ثم يصفى ويغسل به الوجه.

التهاب غدة العين «شحاذ»

يؤخذ كوب أرز ناعم، يغلى مع كوبين ماء حتى يصبح كالعجين، فيؤخذ منه ما يكفي في شاشة، وتوضع على العين شرط أن تكون فاترة، وتغير اللبيخة كلما بردت لمدة ساعتين.

تكرر هذه العملية، فإن الجفن تظهر فيه نقطة دم حمراء، وهي إعلان الشفاء، ويمكن أن تكون النتيجة في اليوم الأول.

التهاب غدة العين

تبخر العين ببخار الماء المتصاعد من غلي أزهار البابونج، تكرر العملية إلى أن يزول التهاب العين «الشحاذ».

التهاب غدة العين

تحك الغدة الدهنية التي فيها الحبوب بقطعة من الفجل مرة كل ساعة أو ساعتين حتى يزول.

ورم الأجفان

يشق رأس من البطاطا النيئة وتوضع شطائر على الأجفان مدة نصف ساعة، ثم تعاد العملية إذا اقتضى الحال، فإن ذلك جيد لورم العين.

ورم الأجفان

يؤخذ مقدار ملعقة من بذر البقدونس ويُغلى في فنجان ماء وتكمد به الأجفان.

صحة العين

يؤخذ الزعفران والخولان أجزاء متساوية، ويدقان جيداً، ويكتحل بهما بين الحين والحين، فإن العين تتمتع بصحة جيدة، ويحل ما فيها من رطوبة.

تقوية حدة البصر

الاكتحال بماء الرازيانج «الكمون» جيد على الدوام.

تقوية حدة البصر

إذا أحرق نوى التمر واكتحل به قوى البصر.

تقطيرة شافية للعين

ملعقة صغيرة من خل جيد ونقطة ماء ورد ونقطة من الميكريكروم» يخلط الكل في كوب من الماء الصافي، يقطر به في العين ثلاث مرات في اليوم، فإنه يفعل العجيب في وجع العين وحرارتها والتصاقها والرمد الربيعي والشحاذ.

فهو مفيد لكل أمراض العين إلا الماء الأسود أو الأزرق.

كحل يجلو البصر

يطبخ الحرمل في الفجل والزيت بمقادير متساوية، ويقطر في العين، فإنه يجلو بياض العين ويعطيها بريقاً ويحفظها من الرمد.

كحل يحد البصر الضعيف والقوي

تؤخذ برادة الذهب والفضة واللؤلؤ والصبر والسكر الأبيض والمسك والكافور، أجزاء قليلة متساوية، ويضاف إلى مقدار الجميع مقدار يعادله من الإثمد.

إن الاكتحال بهذا الكحل يحد البصر الضعيف ويزيد في جوهر البصر القوي. وهذا أجود الكحولات.

قد يمكن الاستغناء عن البعض في حالة عدم وجودها كالذهب واللؤلؤ مثلاً.

حد البصر

إذا خلط الحليب بالخل والعسل واكتحل به حد البصر.

حد البصر

المواظبة على غوص العين في الماء العذب الصافي وفتحها فيه، فإنه يفيد العين ضوءاً ويصلحها ويحد بصرها.

جلاء البصر وإنبات شعر الجفنين

الاكتحال بالإثمد يجلو البصر وينبت شعر الجفنين، وأفضل وقت له عند النوم.

غشاوة العين

يكتحل بماء الفجل، فإنه نافع لجلاء العين وإزالة غشاوتها.

رائحة الأنف

تأخذ جهاز رشاش عادي، وتضع فيه 10% من محلول العسل مع ماء فاتر، وترش به الأنف، فبعد عدة مرات تذهب الرائحة.

القشور الأنفية والبلعوم والحبال الصوتية

تأخذ جهاز رشاش عادي مثلما هو في قوارير الروائح مثلاً، وتنظفه نظافة جيدة، ثم تضع فيه 10% من محلول العسل في الماء، وتستنشقه من الأنف، فلا تمضي 15 مرة حتى تشعر بالشفاء.

إفرازات الأنف الصفراء أو الخضراء أو القشور

يؤخذ ملح الطعام مقدار نصف ملعقة شاي، و«بيكاربونات الصودا» نصف ملعقة شاي أيضاً. ويذاب الكل في كوب ماء ساخن.

يوضع هذا المحلول في كف اليد، ويستنشقه المريض، ويتركه قليلاً بعد الاستنشاق ، تكرر العملية كل صباح ، فإن نتيجة الشفاء مؤكدة .

الرعاف

تغمس قطعة وتضعها في فتحة الأنف الراعفة ، وقد تغمس إما في عصير الليمون الحامض أو عصير أوراق القريص أو عصير البصل النيء .

الرعاف

يوضع القطن في عصارة عشبة القراص ، ويسد به الأنف المصاب بالرعاف، فإنه يتوقف حالاً .

الرعاف

يدخل في الأنف الذي يسيل منه الدم أو هما معاً، قماش ويميل قليلاً إلى الوراء، ينقطع الدم .

الرعاف

يبلل المصاب بالرعاف جبهته بالماء البارد ، ثم يضع في يديه كمية من ملح الطعام الناعم ، ويضغط بها على الجبهة مع رجوع الرأس إلى الوراء قليلاً، فإن الدم يتوقف حالاً .

الرعاف

تحرق قشور البيض وتسحق، وينفخ بها في الأنف يتوقف الرعاف حالاً .

الرعاف

يسحق الكمون ويخلط بالخل ويوضع منه فتيل بالأنف، فإن الرعاف يتوقف .

الرعاف

تقطير ماء البصل في الأنف أو وضع قشرة منه، تزيل الرعاف.

الرعاف

إذا استنشق المرعوف مسحوق غبار شقائق النعمان توقف الرعاف حالاً .

الرعاف

إذا دق الكمون ونفخ في أنف المرعوف أوقفه .

الرعاف

تدلك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون، فإنه يتوقف حالاً .

الرعاف وأنفجار الدم

يؤخذ قدر من الجبس ويخلط ببياض بيضة ويوضع على الجبهة، فإنه يقطع الرعاف وانفجار الدم حيث كان .

تقيح جيوب الأنف «السينزيت»

يُغلى كأس من الماء، ثم يوضع فيه مقدار ملعقة كبيرة من كربونات الصودا، ويترك حتى يبرد، فيستنشق منه المصاب ثلاث مرات في اليوم مقدار ملعقة كبيرة فاترة، فبعد أيام تنزل من الأنف مادة بيضاء، يواظب على ذلك مدة 15 يوماً على الأقل مع الاحتياط من بلع الريق وقت استعمال الدواء .

تقيح جيوب الأنف

ملعقة من زهر البابونج يطبخ في كوب من الماء، ويستنشقها المصاب بتقيح

جيوب الأنف ثلاث مرات في اليوم، بحيث يكون الماء فاتراً، فإنه يعافى منها نهائياً إن واصل العلاج مدة 15 يوماً تقريباً.

الزكام

إذا وضع المزكوم الحبة السوداء مسحوقة في خرقة كتان وشمها بين الحين والحين نفعت في الزكام، وقد تقلى الحبة السوداء قبل سحقها.

الزكام

إذا تبخر المزكوم بالزعفران أزاله.

الزكام

إذا دهن الأنف بالصمغ العربي ـ صمغ الطلح ـ أزال نزلة الزكام.

الزكام

عصير نصف ليمونة في مئة غرام من العسل وشربه ـ تفيد جيداً من الزكام ونزلات البرد.

تكرر العملية من مرة إلى ثلاث مرات في اليوم، صباحاً وظهراً ومساء، فإن ذلك يضع حداً للمرض، خاصة إذا لازم المريض الفراش لمدة يومين أو ثلاثة أيام، لأن العسل يسبب العرق.

الزكام

تأخذ مقداراً من عصير الفجل، ومثله من العسل، وتشربه فإنه نافع للزكام ونزلات البرد.

الزكام المزمن والمنتن

تدق أزهار البابونج ويحزم عليها في خرقة صغيرة ويشمها المصاب بالزكام المحتقن والمزمن المنتن .

الزكام والأنفلوانزا

تأخذ عصير برتقالة في كأس مع قطعتين من السكر وقليل من الكونياك أو من الروم ، وتمزج ذلك بماء حار جداً وتشربه دافئاً ، فإنه يفيد في ذلك .

منع العطاس

مسك الأنف بشدة أو فتح الفم عند حضور العطاس وشم ماء الورد أو دهن الأنف به وشم التفاح وتحميم الرأس بماء حار .

وإذا خاف المصاب من ضرره يشرب الماء المطبوخ في الحمص .

تهيج العطاس

إذا دق الزنجبيل وشد في خرقة كتان وشم هيج العطاس .

تهيج العطاس

يجفف زهر الكرفس ويسحق ويشد في خرقة ويشم ، فإنه يهيج العطاس .

جلب العطاس

الأشياء المعطسة هي الفلفل والزنجبيل والحبة السوداء والصعتر والخردل والحرمل ، كلها معطسة إذا نفخت في المنخرين أو لطخت على باطن الأنف .

صمم الأذن

يمزج عصير الفجل بالملح ويقطر في الأذن ينفعها من الصمم إذا واظب المصاب على ذلك.

صمم الأذن

إذا غلي جوز الطيب في الزيت أو الدهن وقطر في الأذن نفع من الصمم، إذا واظب المصاب على ذلك.

صمم الأذن

يطبخ البورق «النيطرون» مع الزيت ويقطر في الأذن مراراً، فإنه ينفع صمم الأذن نفعاً جيداً.

صمم الأذن

يطبخ الريحان ويقطر في الأذن الصماء ثلاث قطرات في اليوم يفيدها جيداً.

صمم الأذن المزمن

يدق الحلتيت ويوضع في خرقة كتان، ويدس في الأذن، فإنه يحلل الصمم المزمن.

الصمم ودوي الأذن

إذا غلي مقدار ملعقة صغيرة من خردل في ملعقتين من الزيت وقطر في الأذن فتح الصمم وأزال الدوي من الأذن.

الصمم ودوي الأذن

يطبخ الحرمل في ماء الفجل والزيت ويقطر في الأذن الصماء أو التي بها دوي، مرتين في اليوم مدة حسب ما تظهر من نتيجة ذلك، فإنه يفيد جيداً ويقوي السمع.

دوي وطنين الأذن

تكسر حنظلة وتغلى في كأسين من زيت الزيتون ثم تصفى ويقطر بمقدار نقطتين في الصباح وأخرى في المساء، وتغلق الأذن في كل تقطيرة بقماش أو قطن مدة 5 دقائق مع الانتباه من دخول الماء.

طنين الأذن

تغمس قطعة في عصير البصل المشوي وتوضع في الأذن.

طنين وتقيح الأذن

يقطر في الأذن ماء البصلة، يفيدها جيداً ويوقف عنها الطنين والتقيح.

صديد ووجع الأذن

يقطر في الأذن قطرة من الجليسرين، ثم تغلق الأذن بقطن مدة خمس دقائق، فإن ذلك جيد للأذن مع الانتباه من دخول الماء.

وجع الأذن

تأخذ عصير ليمون حامض، ومسحوق ثوم نيء، وعصير بصل مشوي، يخلط الجميع بزبدة وتغمس فيه قطناً وتضعه في الأذن.

وجع الأذن

يؤخذ رأس ثوم ويجرح رأسه ويدخل في الأذن، فإن الألم يذهب حالاً.

الأذن المسدودة

يؤخذ زيت الأنيسون الفاتر، ويقطر منه في الأذن قطرات، ويترك على جنبه مدة 5 دقائق، ثم يغير مضجعه للجهة الأخرى حتى يخرج الزيت، يواظب على ذلك.

ثقل سمع الأذن

يدق الفلفل مقدار نصف ملعقة صغيرة ويمزج بعسل مقدار ملعقة كبيرة، ويوضع على النار حتى ينعقد ويترك ليبرد، ثم يجعل منه في قطنة وتوضع في الأذن من الليل حتى الصباح، يلازم العملية 7 ليال فإنه يفيد.

ثقل السمع ودوي الأذن

يسخن الخل جيداً وتبخر به الأذن المصابة بعسر السمع والطنين والدوي، فإنه يفيدها جيداً.

الدود المتولد في الأذن

يؤخذ عصير البصل ويحمي على النار ويقطر في الأذن، فإنه يقتل الدود المتولد فيها.

سيلان الدم أو القيح من الأذن

يقطر في الأذن المصابة بسيلان الدم أو القيح، ماء البصل فإنه ينفعها.

اللقوة

المواظبة على شرب الماء المطبوخ في الجوزبوا «جوز الطيب» مقدار ملعقة في الصباح على الريق، يفيد في الحد من اللقوة.

اللقوة

يشرب المصاب باللقوة 20 حبة من حب القرع، يسهله وينفعه نفعاً جيداً.

اللقوة

شحم الحنظل المطبوخ في الماء يفيد جيداً من أصيب باللقوة كانت مزمنة أم حديثة، وذلك بشربه كل صباح مقدار ملعقة والدهن به.

اللقوة

دهن الخروع يفيد في اللقوة شرباً ودهناً كل يوم.

اللقوة

دهن الوجه بعود القرح مطبوخاً بعد دقه يفيد جيداً من أصيب باللقوة

تشقق الشفتين

تدهن الشفاه مدة ثلاثة أيام إما بزيت العود أو دهن اللوز الحار أو هما معاً، فإن ذلك جيد لتشقق الشفاه.

تشقق الشفتين

الدهن باللوز المر يومياً يفيد في تشقق الشفتين، ويستحسن أن يضاف له دهن الورد، فهو مفيد أيضاً.

تشقق الشفتين

تدهن الشفتان بماء مغلي زهر البابونج أو الصعتر، فإنه مفيد لتشقق الشفتين.

تشقق الشفتين

تطلى الشفاه المشقوقة ببياض البيض ينفعها جيداً.

رائحة الفم

تأخذ الصعتر مقدار 30 غراماً ويغلى في لتر ماء مدة 3 دقائق، ويمضمض به الفم.

رائحة الفم

يمضغ البقدونوس مدة ربع ساعة ويطرح ثم تأكل تفاحة.

رائحة الفم

يؤخذ الثوم والقرنفل أجزاء متساوية ويعجنان بعسل، ويتناوله المصاب على الريق وعند النوم، فإنه يقطع البخر وينقلب رائحة طيبة، يواظب على ذلك.

رائحة الفم

إذا وضع عود القماري في الفم، ذهب برائحة الفم وطيبة.

طيب النكهة وذهاب البخر

أكل جوز الطيب أو بسباسة، تطيب النكهة وتذهب بالبخر.

طيب النكهة وذهاب البخر

عصر النعناع ووضع مقدار نصف ملعقة في نصف كأس من الماء والتمضمض به يطيب النكهة ويذهب بالبخر.

رائحة البصل أو الثوم

أكل أوراق الخس بعد أكل البصل أو الثوم تذهب برائحتها.

رائحة البصل أو الثوم

تزال رائحة البصل أو الثوم بأكل ملعقة عسل أو مضغ حبة من البن أو مضغ قليل من المعدنوس الغض أو مضغ النعناع.

رائحة البصل أو الثوم

أكل تفاحة بعد نصف ساعة من أكل البصل أو الثوم يذهب برائحتهما.

وجع الأسنان

يطبخ الخردل ويضمد الفم بمائه، فإنه يسكن وجع الأسنان.

وجع الأسنان

إذا وضع القطران في موضع الضرس المتآكل أبرأه.

وجع الأسنان

إذا جعل التنكار في ثقب السن سكن وجعها.

وجع الأسنان

التمضمض بالخل الممزوج مع الملح ينفع وجع الأسنان.

وجع الأسنان

ملعقة صغيرة من الشب الأبيض المسحوق مع ملعقة صغيرة من القرنفل المسحوق، يغليان في لتر من الماء حتى يصبح النصف، ويستعمل المزيج غرغرة مرتين في اليوم وقت ألم الأسنان، بحيث يبقى الماء محكم السد.

وجع الأسنان

يقطر في السن المؤلمة روح القرنفل، فإن الألم يسكن بعد مضي 5 دقائق على الأكثر.

وجع الأسنان

يؤخذ فص ثوم نيء مقشور ومشقوق داخل الأذن التي جهة الوجع.

وجع الأسنان

يؤخذ فص ثوم نيء مقشور ومشقوق داخل الأذن التي جهة الوجع.

وجع الأسنان

يطبخ الكمون مع الصعتر، وتمضمض بهما الأسنان، فإنه يسكن وجعها.

وجع الأسنان وتآكلها

المواظبة على المضمضة بالتنكار في ماء دافيء ينفع وجع الأسنان وتآكلها ويقتل دودها. والتنكار نوع من الأملاح يشبه الشب اليماني.

وجع الأسنان وتآكلها

إذا قطر القطران في السن المأكولة فتتها وأسكن وجعها.

وجع الأسنان واللثة

يستنشق المصاب دخان السندروس، فإنه يفيد وجع الأسنان جيداً كما يفيد اللثة جيداً.

ضربان الضرس

اسحق خردلاً وضعه على الضرس أو في ثقبه يسكن.

قتل دود الأسنان

يؤخذ الكندس «تيغشت» والصبر والقطران ويمضمض بذلك، فإنه قاتل لدود الأسنان.

قتل لب الضرس وتسكينه

يذاب الزرنيخ الأحمر بزيت ويغلى ويقطر منه في أصل الضرس وثقبه، فإنه جيد.

صفرة الأسنان

يؤخذ جزء من الملح، وثلاثة أجزاء من الفحم، ونصف جزء من العسل، ويعجن الجميع، وتدلك به الأسنان الصفراء، فإنه يجلوها ويطيب النكهة.

بياض الأسنان

السواك بعود الأراك يفيد نقاء الأسنان ونظافتها وبياضها.

بياض الأسنان

جزء من الملح، وجزآن من السكر، وثلاثة أجزاء من القمح، يلق الجميع ويخلط في جزئين من العسل، وتدلك بذلك الأسنان الصفراء، فذلك ينقيها ويطيب النكهة.

بياض الأسنان

فرك الأسنان بقطعة من الليمون الحامض، تقوي جذور الأسنان وتكسبها اللمعان.

بياض الأسنان

تدلك بفرشاة عليها مسحوق الصعتر المخلوط بماء الليمون أو مسحوق قشورة.

وقاية الأسنان وجلاؤها

رماد القصب مع قليل من ملح الطعام يستاك بهما، فإن ذلك يقي الأسنان ويجلوها بياضاً.

تقوية الأسنان

يطبخ الثوم مع ورق الصنوبر والكمون أجزاء متساوية، ويمضمض به الفم، فإنه يقوي الأسنان ويصلحها.

التهاب الفم

تؤخذ ملعقة صغيرة من الشمار «حبة حلاوة» وتوضع في كأس مغلي، وبعد10

دقائق تصفى ويغرغر بها المصاب بالتهاب الفم.

التهاب الفم

3 ملاعق من مسحوق الخردل في نصف لتر من الماء، تغلى ويمضمض بنصف كوب منه مدة 5 دقائق، ثم يغسل الفم بالماء الفاتر.

تقرحات الفم والأسنان

تؤخذ ملعقة من زهر البابونج وتطبخ في كوب، ويمضمض بها المصاب بتقرحات الفم أو اللسان، فإنه يشفى، إذا كرر الغرغرة 5 مرات في اليوم.

استرخاء اللسان

إذا غلي العاقر قدحاً في الخل وأمسك في الفم، نفع جيداً من استرخاء اللسان.

استرخاء اللسان

التغرغر بالخردل عدة مرات ينفع من استرخاء اللسان.

ثقل اللسان

يمضغ المصاب الصعتر أو يتمضمض بماء طبيخه، فإنه جيد لثقل اللسان.

إعادة النطق للسان

يشرب المصاب 3 أكواب في اليوم من الماء المطبوخ فيه زهر الخزامي، وذلك بمقدار حفنة في لتر من الماء المغلي، ويمكن تحلية ذلك بالسكر أو العسل، فبعد مدة يشعر المصاب بارتخاء اللسان ـ نتيجة إصابته بالشلل الدماغي ـ أنه

استرجع النطق من جديد. هذا بالإضافة إلى الغرغرة بمائها الدافيء بين الفنية والفينة.

خراج اللثة

نصف تينة تنقع في الماء المغلي ثم توضع على الخراج.

اللثة الدامية

تؤخذ قشور السنديان 25 غراماً في لتر من الخل. يشرب منه كل يوم مقدار نصف كأس، ويتمضمض به 3 مرات في اليوم.

ألم اللثة

تدلك اللثة بمسحوق الزعفران الصافي مع العسل.

التلعثم

المسألة تعود إلى تقوية الإرادة، فقد تركز المعالجة على وضع حصية صغيرة تحت اللسان، والقراءة بصوت عال جهوري في مكان لا يقربه أحد.

إن المواظبة على هذه الطريقة مدة طويلة تعطي نتائج حسنة وصحيحة.

استرخاء اللهاة

يغرغر بالخل والملح، فإنه نافع لاسترخاء اللهاة.

خراج اللثة والقروح

تقسم تينة مجففة إلى شطرين، ثم يوضعان على الخراج أو القروح.

جفاف الحلق والشعور بالرغبة في التنخم

تأخذ جهاز رشاش وتوضع فيه 10% من محلول العسل في الماء، وترش به الحلق، فما أن تصل إلى عشر مرات على فترات حتى تشعر بالشفاء، وتعود للغشاء المخاطي رطوبته وتتوقف إفرازات الصديد.

التهاب اللوزتين

يوضع قليل من القطران مقدار 5 نقط في إناء، ويشرب منه المصاب بالتهاب اللوزتين ويتغرغر به في كل ساعة، كما يضع على أنفه نقطة واحدة من القطران، فإن ذلك جيد ومفيد في سرعة العلاج.

التهاب اللوزتين

تخلط بيضة بطحين حتى تصبح كالعجين، وتوضع على العنق وتربط بقماش من الليل حتى الصباح، ثم ترفع ويغسل مكانها بالماء الفاتر، فإن ذلك يرفع الالتهاب والحرارة عن الحلق. تعاد العملية حتى الشفاء.

التهاب اللوزتين

يغلى كأس من الماء، ويوضع فيه مقدار 15 نقطة من ماء الأوكسجين، ويستعمل كغرغرة مدة 4 مرات في اليوم، فإن ذلك جيد للقضاء على التهاب اللوزتين.

التهاب اللوزتين

يمص مقدار نصف ملعقة من كربونات الصودا مصاً، ثم تؤخذ بعدها بعض جرعات ماء، يكون ذلك أربع مرات في اليوم، فإن المصاب يشفى من التهاب اللوزتين.

التهاب اللوزتين

توضع على العنق بعض شرائح البصل الساخنة، وتحزم عليه فإنها جيدة لالتهاب اللوزتين.

التهاب اللوزتين

يطبخ مقدار ملعقة من زهر البابونج في كوب من الماء، ويغرغر به المصاب بالتهاب اللوزتين، فإنه بعد تكرار العملية يشفى.

التهاب اللوزتين واللثة

يغرغر بمغلي ماء الصفصاف مدة 3 دقائق على رأس كل ساعة، فإنه يقضي على التهاب اللثة أو اللوزتين.

التهاب اللوزتين والبلعوم

يقضم فص واحد من الثوم بين الأسنان ببطء، ويكون فص الثوم نيئاً، فإنه يقي اللوزتين والبلعوم من الالتهاب.

للقضاء على رائحة الثوم تمضغ بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

التهاب البلعوم

يفرم التين المجفف، وينقع في ماء حار، ويستعمل غرغرة لالتهاب البلعوم على رأس كل ساعة أو ساعتين.

التهاب اللوزتين والدفتيريا

تغلى الحلبة ويغرغر بمائها الدافىء على رأس كل ساعة، فإن ذلك جيد للمصابين بالتهاب اللوزتين أو الدفتيريا، وتستعمل الغرغرة مدة دقيقتين.

دفتيريا

توضع على العنق شرائح من البصل المفروم بعد أن يوضع على النار حتى يصفر ويحزم على العنق، ويغير كل 3 ساعات. فإن المصاب بالدفتيريا يشفى.

بحة الصوت

تغلى قطعة من القرفة مع قليل من النعنـاع في كأس ماء، وتصفـى وتحلـى بالعسل أو السكر ويشرب منه ويدهن بقطعة قماش من ذلك الماء ممزوجاً بدقيق، كافة العنق ويلف بثوب كرباط، يكون ذلك في المساء، بعد مدة قليلة من الأيام - يشعر المصاب ببحة الصوت - أن الألم زال وأصبح الصوت عادياً.

بحة الصوت

إذا أكل الثوم مشوياً أو مطبوخاً أو نيئاً نفع بحة الصوت وخشونته.

بحة الصوت

إذا شرب ماء طبيخ الكرنب أو أكل صفا الصوت وحسن.

بحة الصوت

أكل الفجل بالعسل ينفع جيداً من بحة الصوت الحادثة عقب الصياح، وهذا صالح للمغنين على الخصوص.

بحة الصوت

تطبخ أوراق الملفوف جيداً في قليل من الماء، ثـم يخلط المغلى بعسل، ويوضع حتى يبرد، وتشرب سبع ملاعق كبيرة في اليوم، فإنـه مفيد جداً لخفـوت الصوت وبحته ولجهاز التنفس واللوزتين.

خشونة الصوت

إذا شرب الحلتيت بالماء الحار نفع من خشونة الصوت والبحة المتقادمة.

تصفية الصوت

أكل الثوم نيئاً أو مطبوخاً يصفي الصوت.

تصفية الصوت

إذا وضع الصمغ العربي تحت اللسان، وابتلع المصاب ما يتحلل منه نفع الصوت ولينه.

جفاف الحنجرة وفقدان الصوت

تأخذ جهاز رشاش عادي وتضع فيه10% من محلول العسل بالماء ويستنشقه المصاب سبع مرات على فترات في اليوم، يشعر بالشفاء.

التهاب الحنجرة

يخلط البصل بالتفاح والعسل كعصير يشربه المريض بالتهاب الحنجرة، فإنه يشفى بعد أيام.

التهاب الحنجرة

يَغرغر ويشرب عصير الجزر بالعسل وقليل من عصير الليمون، فإنه جيد للحنجرة.

دبحة الحلق

يؤخذ السنديان مقدار 15 غراماً في 200 غرام من الماء المغلي على نار لينة

حتى ينتصف الماء، ويترك النقيع مدة 15 دقيقة، ثم يصفى ويضاف إليه مقدار ملعقة من عصير ليمونة حامضة.

يغرغر بذلك مرتين في اليوم.

المخنوق

إن ظهر من المخنوق زبد في فمه لا تعالجه، وإن لم يظهر، فصب في حلقه فلفلا أو بزر قريص بخل.

الخوانق

إذا غرغر بالعسل ودهن به العنق أفاد جيداً من الخوانق.

الاختناق

إذا شرب من الماء المطبوخ فيه الخردل مقدار ملعقة في اليوم من أصيب بالاختناق زال عنه.

خناق الحلق

الغرغرة بالخل الساخن تفيد خناق الحلق جيداً.

الشرق القوي في الحلق «الشركة»

الشرق القوي في الحلق ـ ما نسميه بالشركة ـ يفيد فيها أكل اللوز والسكر الأبيض، أو حساء البر بالسكر، أو هما معاً.

يواظب على ذلك المصاب حتى يشفى.

تضخم الغدة الدرقية

يشفى المصاب بتضخم الغدة الدرقية إذا جمع الملفوف والحمص واللفت

واللوز بنسب متقاربة وطحنها واستعملها قبل الغذاء والعشاء مدة ثلاثة أسابيع أو أكثر حسب النتيجة .

تضخم الغدة الدرقية

يكثر صاحب تضخم الغدة الدرقية من تناول الليمون أو زرق الفيتامين س «C» فإنه مفيد لها ولتوتر الأعصاب والرجف من خلالها .

تضخم الغدة الدرقية

يمنع المصاب بتضخم الغدة الدرقية عن المبردات والمقليات .

يأخذ مغلي الجعدة مقدار نصف كوب ، يواظب على شربها فإنه يشفى .

تضخم الغدة الدرقية

تغلى ملعقة كبيرة من الجعدة في كوبين من الماء حتى يبقى كوب واحد، فيأخذ المصاب كل يوم قبل النوم ملعقة كبيرة ، فإن الغدة تنصرف . يواظب على ذلك حتى الشفاء ، مع الامتناع عن المقالي والمثلجات .

تضخم الغدة الدرقية

يأخذ المصاب كل صباح على الريق 4 نقط من اليود عيار 5% في كوب من الماء ويشربه ، ثم تزاد نقطة كل يوم إلى أن تصل 12 نقطة .

ثم تعاد العملية من 4 نقط إلى 12 نقطة في المرة الثانية ، فيزول المرض .

إلا أنه ينبه إلى استعمال هذا الدواء من هم فوق 15 سنة ، أما من هم أقل من ذلك فتخفف لهم الكمية . أما الحوامل وأوقات الحيض فيمنع عليهن . وقد يمتنع صاحب الغدة الدرقية عن المقليات والمثلجات كما يمنع عن هذا الدواء من عنده الكلى .

تشنج العنق

تستعمل لبخات من مغلي البصل المسحوق مع الصعتر، وفي نفس الوقت يشرب كأس من مزيجها.

التهاب الحنجرة والجهاز التنفسي

ينظف التين المجفف ويفرم إلى قطع صغيرة وينقع في ماء حار، فيتناوله المريض بمقدار كأس ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

السعال الناتج عن التهاب الحنجرة

يواظب المصاب بالسعال الناتج عن التهاب الحنجرة، بأخذ تفاحة وشيها بقشرها بعد ثقبها من وسطها ووضع ربع ملعقة من الزعفران داخل الثقب قبل الشي ثم أكلها.

يواظب المصاب على هذه العملية، فإن النتيجة محققة لا محالة.

التهاب الحنجرة والقصبة الهوائية

يسحق عرق السوس، ويُغلى مقدار ملعقة كبيرة في كوب ماء، ويستعمل منه المصاب بالتهاب الحتجرة والقصبة الهوائية مقدار 3 أكواب في اليوم، فيه شفاء لبحة الصوت والسعال وما يصيب الحنجرة أو القصبة من التهاب.

التهاب المسالك الهوائية

يستعمل بخار أزهار البابونج المغلي لمعالجة التهاب المسالك الهوائية والحنجرة والقصبة وبحة الصوت والسعال.

المواظبة على أكل إحدى ما يلي أو الجمع بين بعضها؛

البلح - التين - البرتقال - التفاح - العنب - السفرجل - اللوز - الصعتر - الفجل - الكرات - الكرز - الثوم - الجزر - اللفت - الكرفس - البصل - الملفوف - البقدنوس.

التهاب الشعب

ورق الكالبتوس تقطع وتنقع في كوب ماء مغلي، ويشرب، ولا بأس أن تحلى بسكر أو عسل. يواظب على ذلك مرتين في اليوم حتى يزول الألم.

التهاب الشعب

بصلة تقطع وتغلى في كوب حليب وتشرب يواظب على ذلك كل ليلة.

النزلات الشعبية والقشع

تغلى أوراق أزهار البنفسج، ويشرب منها المصاب بالنزلات الشعبية أو القشع في إهابات الجهاز التنفسي، خاصة عند المسنين. فيشرب منه مقدار كوبين في اليوم، ويحلى بالعسل أو السكر.

النزلات الشعبية

تستعمل 3 أكواب وتغلى وتوزع على 3 فترات في اليوم، يشربها المصاب بالنزلات الشعبية.

بسبب البرد، فإنها تسهل التنفس وتحد من النزلات.

تطبخ ثلاث ملاعق من أوراق الخشخاش، تغلى في ربع لتر من الماء، وتحلى بالسكر، ويشرب منها المصاب بالنزلة الشعبية ملعقة على رأس كل ساعة. فإنها شفاء.

تطهير المسالك الهوائية

يشرب كأس من مغلي ماء الخزامي ثلاث مرات في اليوم، كأس في الصباح وكأس في الظهر وكأس وقت النوم.

تنقية الصدر

إذا طبخ ورق القريص في ماء الشعير أخرج ما في الصدر من أخلاط غليظة وبرزه أقوى وأزال الربو.

أما ماء الشعير، فهو نقع الشعير في الماء ووضعه فوق النار حتى يغلي، ثم يؤخذ ماؤه لطبخ أوراق القريص.

السل والآفات الصدرية

يغلى مقدار من الأرز في 250 غراماً من الماء، ثم يخلط معه مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق السفرجل الذي تكون قد جففته، يتناوله المريض باستمرار لمدة، فإنه يشفى.

قهوة مقشعة للصدر

تأخذ الجزر المبشور، وتحمصه على النار الهادئة، ثم احفظه في علبة معدنية، فإذا أردت تناول ذلك، فاطحنه بطاحونة القهوة، واستعمله كما تستعمل

القهوة بإضافة شيء من العسل للتحلية، فإن هذا المستحضر جيد حيث تحصل على مقشع مفيد للصدر.

السل

يشرب ماء مغلي الحلبة مقدار 4 ملاعق في اليوم لتسكين سعال المصابين بالسل.

السل

يشرب المصاب بالسل ثلاثة أكواب صغيرة في اليوم موزعة بين الصباح والظهر والمساء، وذلك بأخذ جزء من أوراق النسرين، وجعلها في ثلاثة أجزاء من الماء وطبخها وتحليتها بالعسل أو السكر واستعمالها، فإنها تخفف من شدة السعال الرئوي وتوقف النزف الرئوي.

السل

يشرب المسلول في كل صباح لبناً ممزوجاً بملعقة عسل، فإنه يتماثل للشفاء.

السل

يؤخذ البصل ويوضع شرائح فوق النار حتى يقرب إلى الاصفرار، ثم يوضع كلبيخة على الصدر والظهر، ويحزم من الليل حتى الصباح، ثم تعاد أخرى بعد تنظيف مكان الأولى.

السعال وبحة الصوت

تغلى قبضة من الملفوف في لتر من الماء، ويشرب منه المصاب بالسعال

وبحة الصوت ما استطاع ثلاث مرات في اليوم، فإنه يشفى بعد مدة قليلة.

السعال المزمن

يطبخ العرعار جيداً، ويخلط نقيعه مع العسل، ويتناوله المريض ثلاث مرات في اليوم، فإنه يشفى.

السعال المزمن

يؤخذ جزء من الثوم، وخمسة أجزاء من التمر الجيد والعسل والماء، يغلى الكل على النار، 'يستعمل منه المصاب بالسعال المزمن ملعقتان كبيرتان في الصباح والغذاء والعشاء.

السعال المزمن

يدق الأرز جيداً ويخلط بعسل، ويلعق على الريق وعند النوم، فإنه جيد.

السعال المزمن

تأخذ كمية من التين المجفف، وتنقعه في زيت زيتون مدة أسبوع، فيفطر المريض كل صباح ثلاث تينات، فإنه يشفى.

السعال

تصنع لصقة من 250 غراماً من مسحوق بذر الكتان في لتر ماء مغلي حتى ينعقد ويصبح قواماً، ثم يضاف إليه قبضة من مسحوق الصعتر، يمكن أن يحلى بالعسل، يستعمل ملعقة كبيرة في الصباح وثانية في الغذاء وثالثة في المساء.

السعال

تأخذ من أوراق البرتقال 20 غراماً وتغليها في لتر من الماء، ويشربه المصاب

بالسعال الصدري ثلاث مرات في اليوم مدة زمنية أقلها ثلاثة أيام، فإنه فعال.

السعال

يؤخذ الثوم ويقشر ويوضع وسط شاش ويطبخ في كأس ماء ثم يرفع الشاش ويعصر جيداً ويفطر المصاب بالسعال الحاد بالماء المقطر من الثوم، فإن واظب على هذه العملية شفي في أقرب وقت.

السعال

تغلى جذور القراص جيداً وتحلى بالعسل أو السكر، ويشرب منها ثلاثة أكواب في اليوم، فإنها جيدة للسعال.

السعال

يطبخ مقدار حفنة من الشعير في لتر من الماء، ثم يؤخذ هذا الماء ويحل فيه الزنجبيل، ويضاف له عسل أو سكر، والعسل أفضل.

يتناول المصاب بالسعال اليابس مقدار ربع كأس في الصباح ومثله في المساء.

السعال

يطبخ الخشخاش طبخاً جيداً ثم يصفى ويعقد بالعسل أو السكر، ينفع نفعاً جيداً من السعال الحار.

السعال

يطبخ المصاب حفنة من الشعير في ماء بعد تنظيفه جيداً، ثم يؤخذ هذا الماء وتطبخ فيه الكزبرة، ثم يصفى الماء ويحلى بالعسل أو السكر، يواظب علىى شربه المصاب بالسعال الحاد يومياً، وذلك باستعمال ثلاثة ملاعق في الصباح وثلاثة في المساء.

السعال

ملعقة من الصعتر الناعم تغلى في كأس من الماء وتحلى بالعسل أو السكر، ويشربها المصاب قبل النوم، فإنها جيدة ومفيدة للسعال .

سعال الأطفال

يطبخ البصل ويعصر ماؤه ويخلط بعسل . ويأخذه الطفل جرعات 5 مرات في اليوم، فإنه مفيد للسعال .

سعال الأطفال

يفرم الجزر ويطحن ويطبخ مع السكر ويعصر، يشرب منه الطفل المصاب بالسعال ثلاث مرات في اليوم مقدار كوب صغير .

سعال الأطفال

يخلط الكمون بعسل ويتناوله الأطفال مقدار ملعقة صغيرة في الصبح والظهر والعشاء .

سعال الأطفال

يشرب عصير الجزر مطبوخاً مع السكر مقدار نصف كوب ثلاث مرات في اليوم .

نفث الدم

شرب الكمون بالخل يقطع نفث الدم .

نفث الدم

شرب الخولان ينفع من نفث الدم .

نفت الدم

شرب طبيخ ماء الحلبة ينفع من نفث الدم .

نفت الدم والسعال والربو

يفيد في نفث الدم والسعال والربو شرب الماء المطبوخ في الأقحوان ثلاث مرات في اليوم مقدار نصف كأس ، ويمزج مع الطبيخ قدر قليل من السكنجبين .

الربو والسعال

يطبخ الصعتر مع التين الجاف أجزاء متساوية ، فإنه يحلل الربو والسعال وعسر التنفس . يواظب المريض على ذلك بشربه العصير الحاصل من الطبخ .

الربو وأوجاع الصدر

يؤخذ الكراث «الكبار» ويطبخ في الشعير كالحسا ، ويشربه المصاب بالربو أو وجع الصدر ، فإنه نافع لذلك .

الربو والسعال الديكي

يمضغ فص من الثوم النيء بين الأسنان ببطء ، فإنه مفيد في توقيف أزمة التنفس وحالة الربو والسعال الديكي .

للقضاء على الثوم تمضغ بضع وريقات خضراء من نبات أخضر .

نوبة الربو الحاد

يستنشق صاحب النوبة دخان نشاف مشبع بملح البارود، فإن نوبة الربو تجف.

نوبة الربو الحاد

تغمس الدراعات في الماء الحار أكثر، ويشرب كوب قهوة مركزة.

الربو

ينقع كمية من الثوم المقشور في لتر حليب، يشرب منه 3 أكواب في اليوم مدة 8 أيام، كل كوب يصفى ثم يشرب.

الربو

يعصر ماء البصل ويغلىٰ على النار ويحلى بالعسل أو السكر ويوضع في زجاجة محكمة السد، ويشرب منه المصاب بالربو مقدار ملعقة كبيرة على رأس كل ساعة، يجب ألا يتجاوز هذا الماء مدة يومين، ثم يجدد، فإن المصاب يشفى.

الربو

يعصر مقدار كأس من ماء البصل ومثله كأس عسل، ويغلى المزيج على النار، ويستعمله المصاب بنوبة الربو مقدار ملعقتين كبيرتين في الصباح والظهر والمساء. تكرر العملية فإن المصاب يتماثل إلى الشفاء.

الربو

يؤخذ بزر الكتان مدقوقاً وبصل العنصل مشوياً أجزاء متساوية، ويعجن بعسل ويلعق منه مقدار ملعقة كبيرة، ينفع نفعاً جيداً في الربو وضيق النفس.

الربو

أكل السمسم المقشور بالسكر ينفع من الربو وضيق النَّفس .

الربو

إذا شرب السندروس وبُخِّر به ، ينفع جيداً في الربو وضيق النَّفس .

الربو

يغلى مقدار أربع غرامات من المرزنجوش في كوبين ، ويحليان بالعسل أو السكر ويشربهما المصاب بالربو، كأس في الصباح وآخر في المساء ، فإن ذلك يساعد على الشفاء .

الربو

يمزج الخل بالكمون ، ويشربه صاحب عسر التنفس يريحه .

الربو

أفضل شيء يقضي على مرض الربو نهائياً ، هو المواظبة صباح مساء على مضغ الشهد بعسله مثلما يمضغ العلك حتى تنتهي قطعة الشهد وتذوب مع المضغ في فم المصاب .

يواظب على هذه الطريقة مدة سنة ، ولا تقل عن ستة أشهر . من واظب على هذه الطريقة يضمن الشفاء نهائياً لنفسه ، كما يمكنه أن يضمن لنفسه العيش في منطقة رطبة أو يابسة ، وأن يتحدى جميع محرضات الربو .

الربو

ست ورقات من الملفوف تغلى في لتر ماء للشرب ويحلى بالعسل أو السكر

ويشرب مقدار ثلاثة أكواب في اليوم صباحاً وظهراً ومساء .

الربو

أكل الجلجلان ينفع في الربو .

الربو وإخراج البلغم

ينضج الثوم المقشر في بخار الماء المغلي من غير أن يصل الماء ، ثم يخلط بسمن حتى يصبح مثله ، ثم يضاف إليهما عسل ويخلط الكل جيداً ، ويغلق عليه في قارورة جيداً من أجل أن يواظب عليه مدة .

فيأخذ منه المصاب 3 ملاعق كبيرة في اليوم ، واحدة في الصباح والثانية وقت الظهر والثالثة في المساء .

فإن البلغم يخرج من المصاب بدون صعوبة ويجد راحة من عناء الربو .

البلغم

يؤخذ ماء الملفوف ساخناً ويمزج بملعقة عسل ويتناوله صاحب البلغم ، فإنه يسهل خروجه ويخفف من تهيج الشعب التنفسية .

البلغم

من واظب على شرب منقوع ماء ورق شجرة مريم زال عنه البلغم .

السعال المصحوب ببلغم

تغلى ملعقة كبيرة من المردكوش «المرذدوش» في كأس من الحليب ويشرب المصاب بالسعال البلغمي ، وذلك بمقدار 3 مرات في اليوم مدة أسبوع ، فإنه يشفى .

السعال والتهاب القصبات والبلغم

تأخذ 50 غراماً، من الثمر، يضاف لذلك لتر من الماء، يغلى قليلاً على النار، فيشرب المنقوع على فترات في اليوم مقدار كوب، فإنه مفيد للسعال والتهاب القصبات والبلغم، وملطف للجهاز التنفسي .

السعال التشنجي

250 غراماً من الصعتر في لتر من الماء المغلي مدة 10 دقائق، يضاف إلى ذلك عسلاً بعد التصفية، ثم تستعمل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم .

السعال الديكي الحاد

3 ملاعق من أوراق الخشخاش تغلى في لتر من الماء ويحلى بالسكر ويشرب منه ملعقة كبيرة على رأس كل ساعة يشربه من عنده السعال الحاد . ويمكن أن يشرب منه الأطفال المصابون بالسعال الديكي على رأس كل ساعة أيضاً مقدار ملعقة صغيرة .

السعال الديكي

100 غرام من الثوم المقشر في 250 غراماً من الماء، يغلى مدة 15 دقيقة، ويصفى ويضاف إليه 250 غراماً من السكر، ويشرب منه مقدار ملعقتين كبيرتين كل يوم صباحاً .

السعال الديكي

تأخذ أوراق الخس 150 غراماً وتطبخ في 100 غرام ماء مدة 5 دقائق ويشرب فاتراً بعد تحليته كل يوم .

السعال الديكي

يسخن البصل شرائح مفرومة من غير أن يصفى ويوضع كلبيخة فوق الصدر من المساء حتى الصباح لمعالجة المصاب بالسعال الديكي، وفي الصباح تجدد اللبيخة بعدغسل مكان الأولى بالماء الدافىء والصابون .

السعال الديكي

يواظب المريض بالسعال على أكل بضع فجلات محفورة الوسط ومحشوة بعسل أو سكر، كل صباح مدة قليلة ، فإنه يزول عنه السعال الديكي . للقضاء على رائحة الفجل تمضغ وريقات خضراء من نبات أخضر.

السعال الديكي

يفرم التين المجفف وينقع في ماء حار ويشرب منه صاحب السعال التشنجي الديكي مقدار كوب ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام، فإنه يشفى من المرض .

السعال الديكي

يغلى عصير البصل مع العسل، ويشرب 3 مرات أو 4 مرات في اليوم، فإنه جيدللسعال الديكي .

الغريق

يعلق الغريق من رجليه حتى يسيل منه الماء، وإن اسودت محاجر عينيه فإنه يموت، وإن كان في غيبوبة وصب في حلقه فلفل أوخل، استيقظبعدبرهة .

القلب

يتناول المريض بالقلب ما بين 50 إلى 140 غراماً من العسل في اليوم، فلا

تمضي عليه مدة شهر أو شهرين حتى يحدث عليه تحسن ويرجع الدم إلى حالته الطبيعية ويزيد من «الهيموغلوبين» وقوة جهاز الدورة الدموية .

القلب

يتناول المصاب بالقلب عصير ماء الكرنب في كل صباح على الريق مدة 15 يوماً على الأقل، فإن المصاب يشعر بتحسن .

خفقان القلب

تؤخذ أزهار الزيزفون مقدار 20 غراماً في لتر ماء، وتغلى مدة 10 دقائق ويشرب على دفعات مقدار كوب .

تقوية القلب

يؤكل كل يوم الخرشوف والكرفس والخس والبصل . فإن ذلك مفيد .

تقوية القلب

تطبخ ملعقتان من الصعتر في كوب من الماء ويشربه ضعيف القلب يشعر بانتعاش .

حالات القلب المختلفة

إذا كان يحصل في القلب تقطع الضربات أو ضيق التنفس أو سرعة الضربات . تأخذ 4 نقط من اليود عيار 5% في كوب من الماء الأول، و 5 نقط في كوب ماء لليوم الثاني، حتى تصل 12 نقطة في اليوم، فإن شعر المصاب بالشفاء

فذاك، وإلا يعيد العملية من جديد حتى يحصل الشفاء. وقد يمنع اليود على الحامل والحائض والمصاب بقرحة المعدة وصديد الكلى. أما وقت العلاج فيمتنع المريض عن الخمور والمقالي والشاي.

تصلب الشرايين

قرون اللوبياء 100 غرام، تغلى في لتر ماء جيداً، ثم تصفى وتشرب منه أربعة فناجين كل يوم مدة 15 يوماً إلى 30 يوماً. وقد يسخن كل كوب وقت شربه.

تصلب الشرايين

تغلى أوراق الزيتون الجافة مقدار 40 غراماً في كل لتر مدة 10 دقائق ويشرب منه فنجان كل صباح مدة.

تصلب الشرايين

يقشر مغلي الثوم ويسحق ويغلى في كوب حليب 5 دقائق ويشرب. يواظب على ذلك يومياً مدة.

تنقية الدم

تأخذ أطريلال والهندباء والتفاح والشعير والآس والقريص والثمر والكرز، يخلط الجميع بمقادير متساوية، ويغلى مدة دقيقتين في لتر ماء، ويشرب خلال النهار.

عسر الهضم

يؤخذ 30 غراماً من إكليل الجبل «حصالبان» ويذاب في لتر من الماء، ويشرب منه مقدار نصف كأس من به عسر الهضم، يفيد جيداً.

عسر الهضم

يشرب الكمون مدقوقاً مع الخل مقدار ملعقة كبيرة، فإنه مفيد في عسر الهضم .

عسر الهضم

تجعل كمية من عصير الليمون الحامض، وتخلط مع كوب يماثله من ماء «فيشي» الذي يباع في الدكاكين أو أخذ نصف ملعقة من «بيكاربونات الصودا» ، فيحدث من ذلك تفاعل «سترات الصودا» حيث يفيد كشراب لعلاج عسر الهضم .

تقوية جهاز الهضم

تؤخذ ملعقة من الأنيسون وتطبخ في نصف لتر من الماء، ويشرب منها مقدار ثلاثة أكواب في اليوم ، فإنها تقوي جهاز الهضم .

هضم الطعام

يشرب مقدار ملعقة صغيرة من طبيخ ماء الخردل ، فإنه مفيد لعسر الهضم ، وإن لم يتأت طبيخة يبلع ثلاث حبات منه .

هضم الطعام

أكل الزنجبيل بعد الطعام يفيد جيداً في الهضم ، ويمكن جعله مربى .

هضم الطعام

أكل قليل من الكراويا يفيد في هضم الطعام .

هضم الطعام

أكل النعناع أو بضع حبات من خردل ، يفيد في هضم الطعام .

شهوة الأكل

المصطكى يثير شهوة الغذاء بالمضغ أو الشرب .

المغص

تأخذ سفرجلتان وتقطعهما قطعاً بقشرهما ، ويغطيهما ماء بعدما يضاف إلى وزنها سكراً، وتضع ذلك على النار إلى أن يصبح قواماً . يشرب مقدار كوبين في اليوم .

المغص

يشرب الكمون المدقوق ممزوجاً مع الخل مقدار ملعقة كبيرة ، فإنه يسكن المغص الشديد

المغص

المصطكى ينفع في المغص شرباً ، وضماداً حتى يغلى في الماء .

المغص المعوي لدى الكبار والصغار

تؤخذ ملعقة كبيرة من اليانسون ، وتطبخ في ربع لتر من الماء ، وتشرب على أربعة حصص في اليوم ، فإنها تسكن المغص المعوي .

ويمكن استعمالها للأطفال بمقدار ثلاث ملاعق صغيرة في اليوم .

تؤخذ الكراويا وتسخن وتوضع ككيس صغير من قماش فوق البطن ويثبت برباط، فإن المغص المعوي عند الطفل يسكن .

مقيء

ينقع العرقسوس في الماء ويغلى عليه ويشرب على الريق حتى يشعر الشخص بالغثيان ، فهو مقيء جيد، وإذا بقي منه شيء في المعدة فإنه يسهل ، فهو يفضل غيره من المقيئات .

تهيج القيء

شرب عصير ماء الكرفس يهيج القيء .

الغثيان

يذر على الليمون المالح ـ المرقد ـ قليل من الصعتر المسحوق الناعم، ويؤكل ، فإنه جيد في زوال الغثيان .

الغثيان

شم البصل الطري يقطع الغثيان ويسكنه .

الغثيان

يقلى بزر الكزبرة ويدق ويشرب يقطع القيء .

الغثيان

إذا خلط النعناع بالخل وشرب قطع القيء .

الغثيان

أكل التمر يمنع القيء ويسكنه .

الغثيان

قطعة ليمون حامض تغلى في لتر ماء ويشرب منها فنجانان عند الشعور بالقيء .

إزالة القيء وألم المعدة والهضم

شرب كوب من مغلي ماء النعناع يفيد في إزالة القيء وألم المعدة والهضم .

تقوية المعدة والهضم

يؤخذ مقدار كوب من إكليل الجبل ، ويطبخ في لتر من الماء ويصفى، ويستعمل منه 3 أكواب في اليوم مع تحليته بعسل أو سكر، فإن شربه جيد لتقوية المعدة والهضم .

تقوية المعدة

يمضغ قليل من الكراويا على الريق ، فإنه يقوي المعدة إذا واظب المصاب عليه كل يوم .

تقوية المعدة

شرب ماء السنبل «الخزامي» يقوي المعدة جيداً .

صحة وتقوية المعدة والكبد

يسحق الجلجلان والخشخاش أجزاء متساوية ، ومثلهما سكر، ونصف

الجميع لوز حلو، يؤكد مقدار أوقية كل يوم مدة 40 يوماً. فينال المصاب من ذلك صحة وعافية ويسمن بدنه.

صحة وتقوية المعدة والكبد

يدق الكندس «تيغشت» ويشرب صباحاً مقدار ملعقة لمدة 21 يوماً، فإنه جيد ومقو للمعدة والكبد الباردين.

تنقية المعدة

أكل النعناع طرياً يفيد جيداً في تنقية المعدة.

تنقية المعدة

شرب اليانسون ينقي المعدة.

قذف دم المعدة

إذا خلط بياض البيض بالسويق قطع نفث دم المعدة

قذف دم المعدة

يطبخ ورق الطرفاء «الطارفة» ويشرب، فإنه مفيد وجيد لإيقاف دم المعدة.

قذف دم المعدة

المواظبة على أكل النعناع جيد في قطع قذف دم المعدة.

حرقة المعدة

توضع الأيدي والأرجل في الماء البارد جملة، فإن ذلك يفيد جيداً في تسكين حرقة المعدة ولهيبها.

حرقة المعدة

قليل من بزر قطونا يحل في العسل أو ماء السكر ويشرب منه، فإنه يسكن لهيب المعدة.

ورم المعدة

شرب العسل يفيد جيداً في ورم المعدة، إذا واظب المصاب على ذلك.

ورم المعدة

شرب المصطكي بعد تسخينه في الماء ·وذوبانه ينفع شرباً من ورم المعدة.

لهيب المعدة

يؤكل بقل الكزبرة، فإنه يطفىء لهيب المعدة، سواء كانت الكزبرة طرية أو يابسة.

حرقة المعدة ولهيبها

تدق البقلا الحمقاء «الرجلا» يؤخذ منها نصف كوب ويغلى في لتر من الماء، وتشرب على ثلاث دفعات في اليوم في مقدار كوب كل مرَّة، حتى الشفاء.

وجع المعدة

يدق الورد الطري ويضمد به جهة المعدة يسكن الوجع في الحال.

وجع المعدة

أكل المصطكي ينفع من وجع المعدة

وجع المعدة

يأخذ المصاب بيضة بصفارها وزلالها ويضيف إليها نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام وقليل من الطحين، يخلط الجميع حتى يصير كاللبن، بعد ذلك يغسل جهة فم المعدة بالماء الساخن والصابون ، ثم ينشفه بمنشفة، ويضع الخليط كلصقة ويربط عليها برباط محكم، يتركها من المساء حتى الصباح، ثم يغسل محل اللصقة بالصابون والماء الفاتر، فإن شعر المصاب بزوال الألم فذاك، وإلا أعاد العملية.

قرحة المعدة

أوراق الكالبتوس الجاف مقدار 15 غراماً في لتر ماء، يغلى 10 دقائق ويشرب خلال النهار.

قرحة المعدة

يؤخذ العرعر وقشور الرمان اليابس والدباغ والعفص أجزاء متساوية، وتغلى في لتر ماء، ثم يشرب مقدار كوب صباحاً وثانٍ ظهراً وثالث مساء، حتى يشفى من الألم .

قرحة المعدة

يواظب المصاب على شرب الماء المصفّى في الحديد، وذلك بتسخين الحديد جيداً وإطفائه في الماء.

قرحة المعدة

تؤخذ أجزاء متساوية من الصعتر والقريص وتطبخ وتشرب على 3 دفعات في اليوم وقت الصبح والظهر والعشاء. لا بد من المواظبة على ذلك.

قرحة المعدة والأمعاء

يغلى بزر الكتان في كوب ماء، ويؤخذ منه مقدار ملعقتين في كوب من الماء مقدار مرتين في اليوم، يواظب على ذلك مع اجتناب أكل البطاطا والمقليات والحوامض وزيت الزيتون والمخللات والكحول والفلفل والتين والقهوة والتدخين.

قرحة المعدة والأمعاء

يبلع الثوم دون مضغة غضا، ثم يعقبه شرب كوب ماء، يستمر على ذلك مدة.

تشنج المعدة

يؤخذ الحبق مقدار 20 غراماً مع لتر ماء غال مدة ربع ساعة، يشرب بعد الطعام.

وجع المعدة والكبد

يؤخذ ذنب الخيل «الرطم» مقدار 50 غراماً، ويطبخ في لتر من الماء، ويشرب كل صباح ومساء، فإنه نافع لوجع المعدة أو الكبد.

حموضة وقرحة المعدة والإثني عشر

يفطر المريض كل صباح بكأس ماء فاتر قليلاً، وفيه مقدار ملعقة من العسل، إنه بعد أربعة أسابيع تقريباً يشعر براحة جيدة.

نزيف المعدة والأمعاء

تغلى على النار 20 غراماً من أوراق الصفصاف في كأسين من الماء،

ويشربهما المصاب بنزيف المعدة أو الأمعاء بعد تحليتهما بالعسل أو السكر، كأس في الصباح وآخر في المساء.

برد المعدة

أكل الكراث المسلوق بخل وزيت وكمون يسخن المعدة وينفعها من البرد.

برد المعدة

أكل قليل من الكراويا يسخن المعدة وينفع من بردها.

نفخ المعدة

أكل دارصيني يحلل رياح المعدة ونفخها، وذلك بالمواظبة عليه حتى يزول النفخ وتزول الرياح.

النفخ والقراقر

يطحن الكراويا ويشرب قليل منها مع الماء، تفيد نفخ البطن وقراقره.

الإستسقاء والقراقر والنفخ

يفيد في الإستسقاء والقراقر والنفخ شرب الماء المطبوخ في الأقحوان ثلاث مرات في اليوم مقدار نصف كأس.

تحليل رطوبات المعدة

يطبخ المصطكى في الماء ويتناوله العليل مقدار 3 أكواب في اليوم صباحاً وظهراً ومساء.

انتفاخ البطن

تؤخذ الشنقورة «الشندكورة» وتنقع في الماء ليلة، ثم يفطر بمائه المريض كل صباح. ويمكن تحليته بالعسل أو السكر.

انتفاخ البطن

يؤخذ مقدار 20 غراماً من إكليل الجبل، ويغلى في لتر من الماء، يواظب على شربه من به انتفاخ البطن يزيله، وذلك بأخذ كأس منه كل صباح.

انتفاخ البطن

يغلى مقدار 4 غرامات من المردقوش في كوبين من الماء، ويحليان بعسل أو سكر، ويشرب كأس في الصباح وثانٍ في المساء، فإنهما شفاء من انتفاخ البطن.

انتفاخ البطن

ملعقتان من الكراويا في كوبين من الماء، يطبخان على النار، ويحليان بعسل أو سكر، ويشربهما المصاب بانتفاخ البطن من أجل الغاز، واحد في الصباح وآخر في المساء، يواظب على ذلك حتى الشفاء.

حرارة الجوف ووهيجه

يطبخ دقيق الشعير ويعصر ماؤه ويشرب مع السكر، فإنه يطفيء حرارة الجوف ووهيجه.

طرد غازات البطن

5 غرامات كراويا يغلى في لتر من الماء ويشرب منه بعد الطعام.

طرد غازات البطن

يطبخ مقدار من القرنفل ويشرب منه مقدار نصف كوب 3 مرات في اليوم، فإنه نافع .

طرد غازات البطن

المواظبة على أكل السلق يفيد في منع غازات البطن .

طرد الغازات والمغص من البطن

ملعقة صغيرة من الكمون في كوب من الماء المحلى بالعسل أو السكر، يشربه المصاب بالغازات أو المغص البطني وقت النوم ، ويغطي المعدة جيداً أو يتغطى بكامله ، فإنه يرتاح حالاً .

طرد الغازات وسيلان الدم في الجسم

كمون ويانسون وكزبرة أجزاء متساوية ، تدق وتغلى في قليل من الماء ، وتصفى وتحلى بالعسل أو السكر، فيفطر عليهما المصاب على الريق وعند النوم مدة حتى يشعر بطرد الغازات أو توقيف سيلان الدم في الجسم .

اضطراب المعدة وطرد غازات الأمعاء

تطبخ حفنة من أزهار الخزامى في لتر من الماء وتحلى بالعسل أو السكر، ويشرب منها المصاب مقدار كوبين في الصباح على الريق ، وفي المساء بعد العشاء ، فإن ذلك مفيد للإضطرابات المعدية وطرد غازات الأمعاء .

طرد الغازات المعوية وتسكين آلامها

ملعقة كبيرة من اليانسون في نصف لتر من الماء وتوزيعه على أربع دفعات

في اليوم، فإنه جيد لطرد الغازات المعوية وتسكين آلامها.

غازات الأمعاء

يشرب مقدار نصف كأس من الكراويا المطبوخ في الماء، يواظب على ذلك المصاب بغازات الأمعاء يشفى.

غازات الأمعاء

يشرب مقدار كوب من الماء المغلي في الخزامى كل يوم في الصباح، فإنه يقضي على غازات الأمعاء.

الفؤاق

ملعقة صغيرة من الملح في نصف لتر من الماء الدافيء، يتجرعها المصاب دفعة، فإنه يكف الفؤاق. من الممكن أن يحدث للمصاب تقيؤ.

الفؤاق

يبتلع المصاب بالفؤاق قطعة صغيرة من الثلج أو الماء البارد، فإنه يتوقف.

الفؤاق

إذا سف صاحب الفؤاق قليلاً من الكمون المسحوق زال عنه الفؤاق.

الفؤاق

تطبخ القرفة مع المصطكى، ويشرب الماء، فإنه يتوقف الفؤاق.

الفؤاق

إذا شرب الكمون بخل نفع من الفؤاق.

الفؤاق

تأخذ من أوراق البرتقال 20 غراماً، وتغليها في لتر من المـاء، إذا شربها المصاب بالفؤاق على فترات في اليوم، فإنه يزول عنه.

فؤاق الأطفال والرضع

إذا كثر فؤاق الطفل الرضيع؛ وضع كمادة ساخنة على معدته يتوقف الفؤاق.

الجشأ الحامض

إذا شم القطران أو وضعت قطرة صغيرة في الأنف أو اللسان نفعت من حد الجشأ الحامض.

الجشأ الحامض

شرب المصطكى يفيد جيداً إذا أُذيب في ماء مغلي وشرب.

حموضة المعدة

يعالج المصاب بالمغص المعوي بالعملية التالية:

استعمال مقيىء مثل مسحوق الخردل، وذلك بأخذ ملعقة صغيرة في نصف لتر من الماء الدافىء. يشرب دفعة واحدة.

حقنة شرجية مكونة من ملعقة صغيرة من الملح في لتر ماء دافىء.

وضع زجاجات متوالية فيها ماء دافىء توضع على البطن.

المغص المعوي للأطفال

نقوم بالعملية التالية للرضيع المصاب بالمغص المعوي:

- تنظيم مواعيد الرضاعة .
- حمل الطفل والربت على ظهره بعد الرضاعة .
- ثم وضع الطفل على بطنه ووضع زجاجة ماء دافئة ولفها معه في قماش إن ظهرت أعراض الألم في البطن .
- عند بكاء الطفل بين مواعيد الرضاعة يعطي له الماء الدافىء.
- تكون حرارة الغرفة دافئة .
- إن هاج عليه المغصُ تعطى له حقنة شرجية مكونة من نصف ملعقة صغيرة من ملح في كوب ماء .

التهاب الأمعاء الحاد

وضع زجاجة ساخنة على البطن، ويشرب جرعة من زيت الخروع، ويتناول كميات كبيرة من الماء المغلي لمدة يومين مع الإمتناع عن تناول الغذاء، وبعد يومين يبتدىء المصاب بالغذاء الخفيف مثل الأرز والخضراوات المقلية مع اجتناب كل ما هو غير مطهو باستثناء عصير الفواكه، ويتجنب ما كان مثلجاً أو ساخناً جداً .

التهاب الأمعاء

يغلى التفاح بقشوره مع جزء من عرقسوس لمدة عشر دقائق ويشرب، فإنه مفيد جداً في التهاب الأمعاء . تكرر العملية بانتظام حتى الشفاء .

كسل الأمعاء ووهنها

تأخذ سبع تينات جافة جيدة وتقسمها إلى شطرين، ثم تضع الشرائح في زيت الزيتون، وتضيف إلى الشرائح شرائح من الليمون، ثم تترك ذلك ليلة كاملة، وفي

الصباح ترفع شرائح التين وتصفيها من الزيت وتأكلها على الريق، فإنها نافعة لكسل الأمعاء ووهنها.

تقرح الأمعاء

يمنع التدخين والقهوة والشاي.

يؤخذ مستحلب البابونج مقدار ملعقة صغيرة في كوب من الماء ويشرب، تعطي ثلاثة أكواب في اليوم موزعة بين الصبح والظهر والعشاء، ومستحلب البابونج إما أن يعصر غضا أو تطبخ منه كمية في قليل من الماء. يواظب المصاب على ذلك حتى الشفاء.

المصران الغليظ

ملعقة صغيرة في كوب من الماء يتناولها المريض كل يوم من الينسون، وذلك بطبخ كمية منه في كوبين من الماء.

يواظب على ذلك المصاب بألم المصران الغليظ.

التدرن

يتناول المريض عصير الكرنب بمقدار 3 ملاعق في كل يوم على الريق مدة أسبوع، فإن المصاب يشعر بالراحة.

دود البطن

يؤخذ الأقحوان مقدار كوبين ويطبخ في لتر من الماء، وبعد أن يصفى يؤخذ منه مقدار ملعقة كبيرة في كوب من الماء ويشربه المصاب بالديدان من غير أن يفطر على شيء حتى الغذاء. يواظب على ذلك فإن الديدان تنصرف من الشرج ميتة.

دود البطن

إذا شرب الشيح مقدار نصف ملعقة كبيرة مطبوخة في كأس ماء كل يوم في الصباح من به دود البطن أزاله.

دود البطن

إذا أُضيف خل إلى مسحوق الحبة السوداء، وواظب على الإفطار بها المصاب بدود البطن، شفي من ذلك بخروج الدود.

دود البطن

تأخذ رأس ثوم كبير، تقشره وتبشر فصوصه الصغيرة، ثم تغليها في ماء أو حليب مقدار كوبين، بعدها يفطر على المنقوع صباحاً على الريق، ويبقى من غير أكل إلى وقت الغداء، يكرر هذه العملية أياماً قليلة فإن الدود يتم طرحه.

للقضاء على رائحة الثوم يمضغ بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

دودة البطن

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتستمر في شربها ثلاث مرات في اليوم، فإن لهذا الشراب مفعولاً قوياً في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء.

دودة البطن

إذا أكل المصاب بذور اليقطين «القرع» خرجت منه دودة البطن.

دودة البطن

تؤخذ 50 بذرة من بذور اليقطين وتقشر وتلق وتستعمل كالعجين، ويأكلها

المصاب بدودة البطن، فإنها تموت وتخرج، ومن الأفضل أن يأكل ذلك في الصباح، ويبقى من غير أن يأكل شيئاً إلى ما بعد الظهر.

ديدان وحيات البطن

إذا نقع الحمص في الخل ليلة وأكله المصاب بديدان البطن أو حياته، نيئاً وقت الظهر من غير أن يفطر، وأن لا يأكل شيئاً في ذلك اليوم. ألقى بها من بطنه.

ديدان وحيات البطن

يحضر النعناع ويعجن به السانوج ويأكله المصاب ليلاً ويدهن به سرته، فإنه جيد في طرد ديدان وحيات البطن.

ديدان وحيات البطن

يشرب عصير الملفوف نيئاً على الريق مدة قليلة، فإنه يطرد الدود البطني أو حياته، أو ما تدعى بديدان الحرقوس.

والشرب يكون مقدار 3 ملاعق كبيرة.

ديدان وحيات البطن

يطبخ الكمون مع الزيت ويشربه الذي في جوفه حية أو دود البطن، فإنه يخرج ميتاً.

الديدان المعوية للأطفال

تنقع شرائح من البصل الغض في قليل من الماء يكون من الليل حتى الصباح، ثم يصفى ويعطى للطفل، فيشربه محلى بالسكر. يستمر على ذلك يومياً كل صباح، فإن الديدان يتم طردها من الأمعاء.

الديدان الشريطية

20 غراماً من الصعتر و25 غراماً ماء و25 غراماً عسلاً، يشربه كل صباح لمن أصيب بالديدان الشريطية، وذلك لمدة 4 إلى 6 أسابيع، فإن الشرائط الديدانية تزول.

سوائل الجسم

يؤكل القرع مقدار نصف كيلو في اليوم، فإنه جيد وسريع في طرد سوائل الجسم «أوزيما» ـ انصباب ـ ويمكن استعماله كشرائح مطهرة محلى بالسكر أو كعجين مطحون.

يواظب على ذلك مدة أسبوع أو أكثر حسب ما يراه المصاب من نتائج.

سوائل الجسم

يغلى مقدار 20 غراماً من البقدونس في كوبين من الماء ويحليان بعسل أو سكر ويشربهما في الصباح والمساء بتجمع السوائل في الجسم «أوزيما» ـ انصباب ـ وطرد ذلك مع البول، إذا واظب على ذلك.

سوائل الجسم

المواظبة على شرب الماء المطبوخ فيه الجرجير بمقدار كوبين في اليوم يفيد المصابين بالإنصبابات أو التجمعات المائية المرضية في الجسم «أوزيما» ـ انصباب ـ حيث يدرها مع البول.

سوائل الجسم

يواظب المريض على أكل الكرنب في الحسا أو يشربه كل صباح نيئاً، فإن الماء يزول من البطن.

يجفف السفرجل ويسحق ويحفظ للحاجة .

يغلى مقدار من الأرز في 250 غراماً من الماء، ثم تضاف ملعقة كبيرة من مسحوق السفرجل إلى هذا المغلي حتى درجة النضج ، ويعطى للمريض، وبالطبع تكرار العملية إذا دعت الحاجة إلى ذلك .

توقيف الإسهال

تأخذ قشور الرمان وتطبخها وتشرب ماءها ثلاث مرات في اليوم، فإنها توقف الإسهال ، تستمر في هذا الشراب حتى يتوقف .

الإسهال

إذا طبخ الآس وشربه المصاب بالإسهال، أفاده جيداً. وشربه إلى ثلاث أواق .

الإسهال المزمن

قشور الخشخاش إذا طبخت حتى تتهرى وتعقد بسكر وتشرب، تقطع الإسهال المزمن .

الإسهال المزمن

المواظبة على أكل النبق يقطع الإسهال المزمن .

إسهال الأطفال

تأخذ ثلاث تفاحات وتقشرها، ثم تبشرها حتى تصبح نثرات صغيرة، وتتركها

حتى تصبح ذات لون أسمر مائل إلى الحمرة، فتطبخ ذلك مع ماء محلى بالسكر، وتعطى للطفل المصاب بالإسهال دون أن يعطي له أي طعام. فإنه يزول عنه الإسهال.

إسهال الأطفال

تؤخذ ملعقة صغيرة من زهر البابونج وتطبخ في كوب من الماء، ويوزع على أربع فترات في اليوم ساخناً للأطفال المصابين باسهال أخضر ممزوج بقطع بيضاء، ويمكن تحليته بالسكر.

الإسهالات القوية للأطفال والرضع

يمنع على الطفل أو الرضيع المصاب بالإسهال القوي أن لا يتناول أي غذاء إلا التفاح، وذلك بنثر تسع تفاحات بعد تقشيرها وإزالة بذورها من الداخل، فيتغذى منها الطفل لدرجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم، إلى أن يتحسن في ظرف يومين أو ثلاث، ثم بعد ذلك يبدأ في تقليل التفاح بالتدريج إلى أن يشفى.

الأوجاع الناجمة عن الإسهال الحاد

تأخذ مئة غرام من فصوص الثوم، ومئتي غرام من الماء، ومئتي غرام من السكر، يخلط المزيج ويشرب فإنه علاج رائع لأوجاع المعدة والأمعاء الناجمة عن الإسهال.

للقضاء على رائحة الثوم، تمضغ وريقات خضراء من نبات أخضر.

الزحير «الديزانتريا» (الزحار)

شراب الخشخاش ينفع جيداً في قطع إسهال الدم، وينبغي أن يكون شربه قليلاً وبمقدار ملعقة صغيرة في ربع لتر ماء مغلي.

الزحير «الديزانتريا» (الزحار)

تقلى أوراق الكرنب ويتناولها المريض، فإنه يقضي على الزحار «الديزانتريا» قضاء تاماً.

الزحار «الديزانتريا»

يؤخذ بياض بيضة ويخلط مع عصير ليمونة حامضة، ويشربه صباحاً، يكرر العملية مدة ثلاثة أيام، فقد يرى بعد ذلك خروج صديد، تلك علامة الشفاء.

الإمساك المستعصي

يكفي في الإمساك المستعصي تناول بضع تينات غضة أو مجففة في كل صباح على الريق، فإنه يزول لا محالة.

الإمساك

تغلى 4 تينات جافة في 400 غرام من الماء أو الحليب إلى أن يبقى نصف الماء أو الحليب، ثم يصفى ويشرب منه.

الإمساك

شرب الماء يومياً ما بين 8 إلى 10 أكواب موزعة على النهار، تساعد في الحد من الإمساك.

الإمساك

المواظبة على 3 ملاعق في الصباح وبعد الغداء ونهاية العشاء لمدة، فإن ذلك كاف لعلاج الإمساك.

تأخذ كمية من قشور البرتقال، وتغلى في إناء مدة نصف ساعة، ثم يطرح ماؤها الذي يكون مراً، ويوضع ماء آخر ويغلى مدة عشرين دقيقة مع إضافة 20 غراماً من السكر، ثم تجفف القشور وتدق، فيأخذ منها صاحب القبض 3 ملاعق بعد طعام العشاء أو صباحاً على الريق، فإن ذلك مفيد في الحال.

الإمساك عند الشيوخ

تؤخذ أوراق الحماض «الحميضة» وتطبخ جيداً، وتشرب بمقدار 3 أكواب في اليوم للمرضى بالإمساك عند الشيوخ.

الآلام التشنجية داخل الجسم

يستعمل مقدار كوب من زهر البابونج في لتر ونصف من الماء، ويطبخ ويحلى بالعسل أو السكر ويشرب منه ساخناً مقدار نصف كوب صباحاً وآخر مساء، فإن ذلك جيد ومفيد للمصاب بالآلام التشنجية داخل الجسم كالمغص المعدي والمعوي ورمل الكلي وحرقة البول والتهاب المثانة ومغص الرحم في الحيض أو النفاس.

احتقان المرارة

يشرب المصاب باحتقان المرارة مقدار 3 أكواب كل يوم من مستحلب إكليل الجبل، وذلك بأخذ كوب وطبخه في لتر من الماء وتصفيتها وشربها.

أبو صفار «بوصفير»

تؤخذ أوراق الحماض «الحميضة» وتطبخ جيداً، ويشرب ماءها المصاب بأبي صفار، وذلك بمقدار 4 أكواب في اليوم، فإنها مفيدة.

أبو صفار

تشوى ليمونة حامض 10 دقائق، وتعصر ويشرب عصيرها محلى بالسكر أو العسل كل يوم، يواظب على ذلك مدة شهر.

الحصيات الصفراوية والنوبات الكبدية

يعصر الفجل ويشرب كل صباح على الريق مدة، فإنه يقضي على الحصيات الصفراوية ويفيد النوبات الكبدية.

للقضاء على رائحة الفجل تمضع بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

حصى المرارة

تؤخذ جذور الكرفس المائي 30 غراماً في لتر ماء يغلى لمدة 5 دقائق، ويشرب كل يوم منه مقدار فنجانين مدة حتى الشفاء.

المرارة والكبد

يفطر المريض بكأس دافىء من الماء فيه مقدار ملعقة عسل، وكذا الشأن بعد ثلاث ساعات من تناول الغذاء والعشاء، فإنه بعد أيام يشعر بالراحة والشفاء.

إصابة الكبد

ملعقة كبيرة من الطرخشون في كوب، تغلى وتصفى وتحلى بعسل أو سكر ويشربها المصاب بإصابات الكبد وما ينتج عنها من إضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري، بما في ذلك الإصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيس الصفراوي. فهو ينظف جميع وظائف الكبد.

ومن الأحسن شرب كوبين في اليوم، واحد في الصباح والثاني في المساء.

احتقان الكبد

يغلى مقدار 30 غراماً من جذور الهندبا في كأسين من الماء، ويشربه المصاب باحتقان الكبد على مرتين في اليوم بعد تحليته وجعله مع الحليب.

قصور الكبد

تأخذ أربع ورقات من الخرشوف «الأرضي شوكي» وتغليها في لتر من الماء وتحليها بالعسل أو السكر، وتتناولها على الريق مدة 12 يوماً، فإنه مفيد لقصور الكبد.

وجع الكبد

يشرب قليل من البابونج ويضمد به مكان وجع الكبد، فإنه جيد إذا واظب عليه المصاب.

ورم الكبد

قليل من عنب الثعلب والمصطكى والنعناع مع سويق ويشرب، فإنه نافع من ورم الكبد الحار.

صلابة الكبد

عصارة ورق الصفصاف أو طبخه يشرب، قد ينفع من صلابة الكبد.

تنشيط الكبد

يغلى مقدار 20 غراماً في لتر من الماء، ويشرب على الريق مقدار نصف كأس منه، فإنه يزيل كسل الكبد وينشطه.

تنقية الكبد

شرب طبيخ ماء الكرنب والعسل وقليل من البورق، يمزج الجميع ويشرب يومياً، فإنه جيد لتنقية الكبد.

تقوية الكبد

المواظبة على أكل الزبيب الأحمر المنزوع العجم والطري، من غير طبخه، يفيد جيداً في تقوية الكبد.

تقوية الكبد

شرب المصطكى بعد غليه في الماء يفيد في تقوية الكبد.

الطحال

ينقع الصعتر في الخل ويشرب، فإنه يفيد الطحال إذا واظب عليه المصاب كل صباح.

الطحال

يطلى محل ورم الطحال باليود مرتين في اليوم، ثم يشرب المصاب كوباً من مغلى الكمون وحب الرشاد كل صباح، فإنه يشفى.

الطحال

المواظبة على شرب طبيخ ماء الخزامى يفيد جيداً في الطحال المريض.

الطحال

إذا شرب المصاب بالطحال كل يوم مقدار ملعقة صغيرة من الصعتر على

الريق زال عنه مرض الطحال .

الطحال

إذا شرب المريض كل صباح قليلاً من ماء السذاب المطبوخ ، أفاده في شفاء الطحال .

ورم الطحال

دقيق الحلبة مع الخل ، ينفع من ورم الطحال ضماداً .

صلابة الطحال

شرب طبيخ ماء السلق بخل وقليل خردل يلين صلابة الطحال .

صلابة الطحال

شرب عصارة ورق الطرفاء بخل يلين صلابة الطحال ، ويمكن أيضاً طبخ أوراق الطرفاء .

قوة الطحال

الزعفران يقوي الطحال شرباً وضماداً .

داء السكري

شرب مئة غرام في اليوم من طبيخ القراص ، يفيد المصابين بالسكري إذا واظب عليه .

داء السكري

يطبخ الخرشوف والبصل والقريص والخس والحلبة والكالبتوس والفجل

والملفوف والسفرجل والثوم وورق الزيتون، ويطحنها في مائها، ويستعمله ضمن الوجبات الغذائية، فإن ذلك مفيد.

داء السكري

المواظبة على أكل ربع بصلة نيئة، كافية لهبوط السكر، وإرجاعه إلى طبيعته، كما أن المواظبة على أكل الخيار هي مفيدة أيضاً لمرضى داء السكري.

داء السكري

استعمال زرقة «دي أنسولين» التي يستمر مفعولها إلى 70 ساعة تقريباً، وإشراكها باستعمال الفيتامين ب «B» والفيتامين أ «E» مع حمية نسبية، يمكن بذلك للسكرين أن يحيوا حياة سعيدة، وبإمكانهم تناول اللحوم والدهن والخبز والحبوب.

إلا أنه يمنع عليهم منعاً كلياً تناول أنواع الخمور.

إن المواظبة على ما ذكرنا تجعل السكري يتعايش بسلام مع هذا الداء.

داء السكري

يتناول المصاب بالسكري الماء المغلي مع أوراق الجرجير، فإنه يعود كما كان إذا واظب عليه يومياً.

جروح مرضى السكري

تغلى الحلبة ويؤكل عجينها ويشرب ماؤها، ويدهن أيضاً به، وتوضع من عجينه لبيخة، فإنها أسرع إلى شفاء الجروح.

داء الملح

يشرب عصير نصف ليمونة في كوب ساخن من الماء محلى بعسل مدة نصف شهر أو أكثر حتى الشفاء، ويكون شرب هذا الكوب في الصباح على الريق .

خروج السرة ونتوءها

التضميد بالمصطكى المطبوخ في قليل من الماء يرد السرة ويزيل الرائحة .

خروج السرة ونتوءها

يؤخذ عفص، ويدق ويطبخ جيداً حتى يصير معقوداً كقوام العسل، فتبلُّ خرقة كتان أو قطن، وتوضع كمكمدة على السرة الناتئة، فإنها تردها وتزيل رائحتها .

الفتق

إذا أخذ بزر قطونا مقدار 16 غراماً ودق وعجن بماء وترك يوماً وليلة وضمد به الفتق مراراً لحمه ونفعه .

الفتق

تسلق الباقلا إلى أن تنضج وتدق جيداً ويضاف إليها زبيب منزوع العجم مدقوق، ويخلط ويضمد به الفتق، فإنه يلحمه وهو فيه عجيب .

البواسير

إذا سحق بزر الفجل وعجن بالخل نفع من البواسير شرباً وضماداً .

البواسير

شرب الكراث والجلوس في مائه الساخن يشفي البواسير الظاهرة والباطنة .

البواسير

تضمد البواسير برماد ورق الكرم المعجون في الخل يفيد في شفائها.

البواسير

تطلى البواسير بعصارة أو طبيخ ماء الريحان ينفع جيداً في البواسير.

البواسير

إذا طبخت أوراق شجرة مريم في ماء ودهن مكان البواسير أزالها، إذا واظب عليها المصاب.

البواسير

إذا أخذ رماد الثيل «النجم» وذر على البواسير قطعها.

البواسير

إذا سحق السانوج وذر على البواسير الظاهرة أو الباطنة نفعها نفعاً عجيباً.

البواسير

يطبخ الثوم ويخلط بخل، ويفطر عليه المصاب بالبواسير، كما يدهنها أيضاً، فإنه جيد.

البواسير

يدق الحرمل ويطبخ ويفطر به المصاب مدة 7 أيام، فإنه نافع وجيد.

البواسير

يؤخذ الكندس «تيغشت» والصبر والقطران، ويدهن به البواسير، فإنها تزول.

البواسير

يحمص بزر الكراويا ويدق ناعماً ويرش على مكان البواسير الظاهرة، فإنه ينشفها ويقلعها فيحصل الشفاء.

البواسير

تسلق بيضة وتؤخذ صفارها ويضاف لها دهن ورد وقليل من الزعفران ويمزج ذلك مزجاً جيداً، ويوضع على المقعدة، فإنه جيد جداً للبواسير.

البواسير الظاهرة

شحم صاف يضاف إليه البصل المقطع ويدهن به مرات.

البواسير الظاهرة

تؤخذ زبدة ساخنة، ويضاف إليها مسحوق الخزامى ويدهن به.

البواسير الظاهرة

تؤخذ قشور الرمان وتطبخ بسليط وبصل، وتجعل على البواسير، فإنها تنقطع إذا واظب المصاب على ذلك.

الناصور

تدق التوتيا وتذر على الناصور، فإنها تقطع المادة منه.

الناصور

يضمد الناصور بالصبر أو اللوز المر، يفيد في شفاء الناصور.

الناصور

إذا بخر المصاب ببزر الكراث جفف الناصور.

بروز المقعدة أو البواسير

يغلى الآس في الماء ويجلس فيه المصاب، فإن ذلك الماء الساخن يفيد في بروز المقعدة أو ظهور أورام البواسير.

بروز المقعدة

إذا دهنت المقعدة بدهن حب القرع وردت إلى مكانها شفيت.

أمراض المقعدة

تؤخذ قشور الحنظل وتحرق ويذر برمادها على أمراض المقعدة، ينفعها جيداً.

وجع المقعدة

يشوى البصل ويلق مع شحم أو سمن، ويوضع على وجع المقعدة يسكن ألمها.

حكة المقعدة

يؤخذ صفار البيض المشوي ودهن اللوز الحار، يخلط الجميع وتضمد به المقعدة، يشفيها من الحكة.

شقاق المقعدة

يحك الرصاص مع الرصاص وبينهما دهن الورد حتى يسود، يؤخذ هذا الدهن الأسود من الورد ويدهن به شقاق المقعدة يبرئها .

شقاق المقعدة

يحرق الصعتر ويعجن بصفار البيض ودهن الورد، ينفع من شقاق المقعدة .

قروح المقعدة

بزر الكتان المحروق يذر على قروح المقعدة يبرئها .

قروح المقعدة

يخلط السذاب بالعسل وتضمد به المقعدة تبرأ من القروح .

ورم المقعدة

تحرق قشور الحنظل وتدق وتذر على المقعدة تسكن ورمها وتحد صلابتها .

خراجات الشرج

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على خراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور، فإنها جيدة ومفيدة له .

تفتت الحصى الفوسفاتية في الكلي

يؤخذ غرام ونصف من عيدان الفوة إلى ثلاث غرامات في كأسين من الماء بعد غليهما، ويشربان على جرعات متفاوتة في اليوم، ولا بأس من تحليتهما بالعسل

أو السكر، ولا ضير إن ظهر البول أحمر بسبب لون الفوة، فإن المصاب إذا واظب على ذلك مدة 5 أسابيع تفتت في كلاه الحصى الفوسفاتية ونزلت مع البول.

تفتيت حصى الكلي

إذا أكل الثوم مطبوخاً مدة أُسبوع على الريق فتت حصى الكلي.

تفتيت حصى الكلي

عصارة ماء الفجل أو أكله يفتت حصى الكلي من واظب عليه.

تفتيت حصى الكلي

المواظبة على شرب اليانسون كافية لتفتيت الحصى، وكذا شرب الآس مقدار 3 ملاعق في اليوم كل صباح ومساء.

تفتيت حصى الكلي

المواظبة على أكل بزر البطيخ الأصفر يفتت حصى الكلي.

تفتيت حصى الكلي

شرب حبة خردل في كل ليلة، كافية لتفتيت حصى الكلي.

تفتيت حصى الكلي

المواظبة على شرب الماء المطبوخ فيه الأقحوان يفيد المصاب بالحصى في الكلي.

تفتيت حصى الكلي

شرب ملعقتين كبيرتين من بزر الكتان ثلاث مرات في اليوم، وذلك بطبخ

حفنة بعد تنظيفها في نصف لتر من الماء وتصفيتها . يواظب عليها المصاب بحصى الكلي ، فإنه يشفى .

تفتيت حصى الكلي

غلي 50 غراماً من بزر البصل في نصف لتر من الماء حتى يبقى منه ربع لتر، يصفى ويؤخذ على مدى ثلاثة أيام، في كل يوم ثلاث جرعات متفاوتة بين الصبح والظهر والعشاء . فإن هذا العلاج يقضي على الحصى سواء كان في الكلي أو المثانة أو المرارة .

تفتيت حصى الكلي

أزهار «الرطم» 25 غراماً في لتر ماء يغلى 25 دقائق ، ويشرب منه نصف فنجان ظهراً والنصف الآخر مساء . ثم بعد ذلك فنجانان واحد ظهراً والآخر مساء .

تفتيت حصى الكلي

يشرب الكندس «تيغشت» مدقوقة مقدار ملعقة في نصف كوب ماء كل صباح .

تفتيت حصى المثانة

يواظب المصاب على أكل 38 غراماً من الإجاص «بوعويد» كل يوم ، والأفضل أن يؤكل بقشره ولبه وزريعته .

رمل وحصى الكلي

إذا واظب المصاب على شرب دهن اللوز الحلو فتت الرمل والحصى من الكلية .

إنزال الحصى

تؤخذ كمشة من حب نوى البلح وتدق وتطبخ جيداً في لتر من الماء إلى أن يصبح نصف لتر، ويشرب على دفعتين في اليوم .

يواظب المصاب على ذلك مدة نصف شهر تقريباً، فإن الحصى ينزل .

إنزال الرمل من الكلي

يدق علف التمر ويطبخ ويصفى ويشرب منه مقدار كوبين، واحد في الصباح والثاني في المساء فإن الرمل ينزل. وهذا مفيد جداً للمسالك البولية، ويشترط شرب الكوبين ساخنين .

رمل الكلي

يغلى مقدار كوب من بزر البصل في 4 أكواب ماء حتى يبقى كوبان . يشرب المصاب كوباً في الصباح على الريق، والثاني في المساء قبل النوم، ويشترط شربهما ساخنين، فإن الرمل ينزل، وعلامة نزوله جمع البول في قارورة وتركه 12 ساعة ثم يصفى بشاش، فإن الرمل يبقى فوق الشاش .

رمل الكلي

تؤخذ كمشة من الشوفان، وتطبخ في لتر من الماء، وتحلى بالعسل أو السكر، وتشرب ثلاثة أكواب في اليوم صباحاً ومساء .

المغص البولي ورمل الكلي

تؤخذ قشور الفاصوليا وتقطع وتؤخذ منها أربع ملاعق كبيرة وتنقع في لتر من الماء البارد حتى الصباح، ثم تغلى إلى أن يذهب نصف الماء ثم يصفى ويشرب

منه المصاب بالمغص البولي أو رمل الكلي ثلاثة أكواب واحد في الصباح والثاني في الظهر والثالث في المساء .

رمل وحديد الكلي

حشيشة الهليون يؤخذ منها مقدار كمشة ، وتغلى في كوبين من الماء حتى يبقى كوب واحد، فيشربه المصاب بالرمل أو الصديد مرتين في الصباح والمساء مدة ثلاثة أيام أو أكثر، حسب ما يلمسه المصاب .

در البول وإزالة رمل الكلي

تأخذ قشور التفاح وتجففها وتسحقها ، فتأخذ ملعقة كبيرة من المسحوق في كأس ماء وتشربه بعد طبخه ، تواظب على هذا العمل مدة قليلة ، يزول الرمل ويدر البول .

رمل البول

يؤخذ عصير الفجل ويشرب كل صباح على الريق مدة ، فإن الرمل يزول مع البول . وللقضاء على رائحة الفجل تمضغ بضع وريقات خضراء من نبات أخضر .

رمل البول

الوقاية من الرمل تتجلى في غسل الكلي ، وذلك بشرب كأس من الماء النقي الصافي على الريق صباحاً، ثم زيادة قدر الماء في اليوم الثاني والثالث إلى أن يصل الماء إلى ثلاثة أكواب يومياً على الريق ، فإن ذلك يفيد التخلص من الرمل البولي .

مرض الكليتين

زريعة الفقوس وزريعة الخيار وزريعة القرع وزريعة البطيخ وحبة حلاوة

وعرق سوس والكراوية . تؤخذ أجزاء وتسحق وتجعل في زيت زيتون، ويأكلها المريض كل صباح يفيدها ويقويها .

إصابة الكليتين والمثانة

يلق اللبان، وينقع في العسل، ثم يشربه المصاب كل صباح .

التهاب الكلي الحاد

يلق عرق سوس وينخل، ويؤخذ منه مقدار 20 غراماً في لتر من الماء البارد وينقع مدة 6 ساعات، ثم يشرب منه حسب الإرادة .

التهاب الكلي

يشرب كأس من مغلي بزر الكتان في الصباح والمساء، فإنه جيد لالتهاب الكلي .

التهاب الكلي والمثانة

يغلى مقدار ملعقة من مسحوق عرق سوس في كوب، حيث يشرب المصاب بالتهاب الكلي أو المثانة مقدار ثلاثة أكواب في اليوم .

مغص الكلي

يشرب مقدار فنجانين في الصباح والمساء من مغلي القريص، فإنه مفيد وجيد لمغص الكلي .

صلابة الكلي وورمها

شرب الماء المطبوخ فيه الشعير مع دهن اللوز ينفع من ورم الكلي وصلابتها الحادة .

صلابة الكلي وورمها

المواظبة على شرب طبيخ ماء بزر الكتان يفيد وينفع في صلابة الكلي وورمها.

والمواظبة على أكل الزبيب الجيد يسكن وجع الكلي.

برد الكلي

أكل الخولان ينفع في برد الكلي ويسخنها إذا واظب عليه المصاب حتى الشفاء.

برد الكلي

شرب عصارة الكرفس كل صباح يزيل برد الكلي ويسخنها.

حرارة الكلي

بزر القثاء إذا أكله من به حرارة الكلي بردها وأطفأ لهيبها وسكن حرارتها.

حرارة الكلي

أكل البطيخ أو طحين بزره وسفه يسكن حرارة الكلي.

قروح الكلي

تسلق الملوخية ويخلط معها دهن اللوز ودهن الورد، فإن ذلك ينفع جيداً من قروح الكلي إذا واظب عليه المصاب.

قروح الكلي

تُفتر بيضة دجاج على نارٍ لينة من غير أن تنعقد، ثم يشربها المصاب دفعة،

فإن قروح الكلي تشفى، إذا واظب على ذلك المصاب.

قروح الكلي

شرب صفار بياض الدجاج نيئاً ينفع جيداً قروح الكلي.

تنقية الكلي

أكل الفجل نيئاً يفيد في تنقية الكلي.

تنقية الكلي

المواظبة على أكل البطيخ الأصفر ينقي الكلي.

تنقية الكلي

طبخ الفوة مقدار كأس من عيدانها في ثلاثة كؤوس من الماء حتى يبقى كأس ونصف، تشرب بعسل أو سكر صباحاً على الريق، فإنها تنقي الكلي، إذا واظب عليها المصاب مدة أسبوع تقريباً.

تنشيط الكليتين

يتناول المريض عصير الكرنب مدة 15 يوماً تقريباً، وذلك مقدار ثلاثة ملاعق على الريق كل يوم، فإنه يشعر براحة جيدة.

ورم الحالبين

دقيق كمون ودقيق الباقلا وزيت، يؤخذ جزء من الكمون والزيت وجزء من الباقلا، يخلط الجميع ويضمد به ورم الحالبين يبرئه.

احتباس البول

توضع لبيخة من شرائح البصل الساخن على النار فوق موضع الكليتين والمثانة لمعالجة احتباس البول .

احتباس البول

تدق القرفة وتؤكل ، فهي عجيبة في احتباس البول أو تقطعه أو سلسه وإدراره جيداً .

احتباس البول

إذا طبخ السنبل وشربه المحبوس حلله وأدر بوله .

احتباس البول

إذا سحق الزعفران ولطخ به على العانة أدر البول المحتبس .

احتباس البول

إذا أخذ المصاب نصف أوقية من السكر وأوقية من السمن ومزجهما وأكل ذلك، كان أبلغ في القضاء على احتباس البول .

احتباس البول

إذا دقت القرفة وأكلت، فإنها تقطع سلس البول واحتباسه وتدره .

الزحير البولي

أكل البصل نيئاً يفيد في الزحير البولي الذي يتردد صاحبه على المرحاض في كل بضع دقائق .

للقضاء على رائحة البصل تمضغ بضع وريقات خضراء من نبات أخضر.

عسر البول

تغلى ثلاث تفاحات من غير تقشيرها في قليل من الماء، ويشربها المصاب على ثلاث فترات في اليوم، فإن ذلك مفيد.

عسر البول

إذا طبخ الريحان وشرب ماؤه حلل عسر البول، وذلك بأخذ كأس في الصباح وآخر في الظهر وآخر في المساء.

عسر البول

إذا تحمل المصاب بعسر البول ملح الطعام في دبره حلل عنه عسر البول.

عسر البول

يشرب عصير النعناع أو ماء طبيخه في الصباح مقدار كأس محلى بعسل، فإنه يزول عن المصاب عسر البول.

عسر البول

يستعمل المصاب كل يوم في الصباح مقدار ملعقتين سمناً وملعقتين سكراً نقياً، يأكلهما على الريق، فإنه يشفى من عسر البول.

تقطير البول

إذا سحق حب الرشاد وأضيف إلى عسل وشرب كل صباح نفع من تقطير البول.

تقطير البول

يخلط الكمون والثوم النيء والعسل أجزاء متساوية، ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة في الصباح وثانية في الظهر وثالثة في المساء، فإنه جيد للحد من تقطير البول.

تقطير البول

الإدمان على شرب الكمون ينفع من تقطير البول خاصة لدى الشيوخ.

تقطير البول

الإدمان على أكل الثوم ينفع جيداً من تقطير البول.

حرقة البول

يقطر في ثقب الإحليل قطرات من ماء عصير السفرجل، فإنه نافع.

سلس البول

يؤخذ الحمص الأسود وينقع في الخل 3 أيام، ثم يأكله المصاب ويشرب الخل، فإن ذلك جيد ونافع لسلس البول.

سلس البول

يشرب طبيخ الشيح أو عصيره إن كان نيئاً من عنده سلس البول، وذلك لمدة ثلاثة أيام على الأقل مقدار نصف كأس في اليوم، فإنه يشفى.

سلس البول

يشرب ماء عصير السذاب إن كان طرياً أو ماء طبيخه إن كان يابساً مقدار

ملعقة كبيرة كل صباح، فإنه ينفع جيداً من سلس البول.

بول الطفل في الفراش

يعطى الطفل ملعقة صغيرة من العسل وقت النوم، فإنه يمتص الماء من الجسم، ولا يبول الطفل في الفراش. لا بد من المواظبة على ذلك.

بول الدم

يسلق ربع كيلو من الأرز في الماء، ويضاف إليه ربع لتر حليب، يؤكل وحده وقت العشاء، إن انقطع الدم صبيحة اليوم فذاك، وإلا تكرر العملية ذاتها، فإن بول الدم يزول.

بول الدم أو التهاب مجرى البول

125 غراماً من عصير القريص، تشرب بجرعات في اليوم، فهي مفيدة في بول الدم أو في التهاب مجرى البول.

بول الدم وجموده في المتانة أو الكليتين

إذا شرب المصاب الشب قطع الدم وجموده في المثانة أو الكليتين وذلك مقدار ربع أوقية في كأس ماء كل يوم إلى أن يشفى.

وجع المثانة

أكل الزبيب الجيد أو شرب طبيخه يفيد جيداً في علاج المثانة وتسكين آلامها.

وجع المثانة

دهن اللوز ينفع شرباً ودهناً للمثانة، فإنه يسكن وجعها.

وجع المثانة

شرب الصعتر ينفع من وجع المثانة بمقدار كوبين صباحاً ومساء .

حصى المثانة

شرب مسحوق الحبة السوداء في العسل كل صباح يفيد جيداً في تفتيت حصى المثانة .

حصى المثانة

شرب دهن اللوز المر جيد لتفتيت حصى المثانة .

حصى المثانة

شرب الماء المطبوخ في السفرجل يفتت حصى المثانة إن واظب عليه المصاب .

حصى المثانة

يعصر الفجل ويؤخذ ماؤه ويشرب على الريق مدة أيام، فإنه يفتت حصى المثانة للكبار والصغار .

قروح المثانة

شرب بيض الدجاج فاتراً على النار كل صباح يفيد جيداً في قروح المثانة .

قروح المثانة

يدق بزر القثاء ويخلط بحليب ويشرب ، فإنه جيد في قروح المثانة إذا واظب على ذلك المصاب .

قروح المثانة

إذا شرب ماء الهليون مطبوخاً بعسل أو سكر أسرع في شفاء قروح المثانة.

التهاب المثانة

تغلى على النار 20 غراماً من أوراق الصفصاف في كوبين من الماء، ثم يشربهما المصاب بالتهاب المثانة في الصباح والمساء بعد تحليتهما بالعسل أو السكر، فإن ذلك جيد في إزالة الإلتهاب من المثانة.

الزهري بعد زوال أعراضه

تغلي 20 غراماً من العيدان المقضمة من العرعر في كوب من الماء مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب على جرعات متعددة في اليوم بعد تحليتها، فإن ذلك جيد للمصابين بالزهري بعد زوال أعراضه، حيث أن المرض لا تظهر عواقبه إلا بعد سنوات.

تضخم البروستات

يؤخذ مستحلب حب القرع المقشور والمدقوق مقدار 20 غراماً في كأس من الماء الساخن والمحلى بالعسل أو السكر، فيشربه ويدهن منه، فإنه جيد إذا واظب المصاب على ذلك.

تضخم البروستات

يؤكل البصل نيئاً في حالة الإصابة بتضخم البروستات واشتداد الأعراض، يواظب على ذلك حتى ينصرف الألم.

للقضاء على رائحة البصل تمضغ وريقات خضراء من نبات أخضر.

التهاب البروستات

ثلاث ملاعق كبيرة من بزر الكتاب، تغلى في لتر من الماء مدة ثلاث دقائق، ثم يشرب منها قدر كأسين في اليوم بجرعات صغيرة، فإنه مفيد للمصاب بالتهاب البروستات.

تورم الخصيتين والتهابهما

نصف كيلو فول، يغطى بالماء ويطبخ حتى ينضج، ثم يجلس المصاب بتورم الخصيتين والتهابهما فوق فراش «الميكة» ويغطي الخصيتين بعصير الفول الساخن ثم ما تحت المقعدة، وعلى علو الفخذين، ويغطي ذلك بحزام أو «ميكة» حتى يبقى البخار، يبقى على هذا الحال حتى يبرد عصيد الفول، ثم يغسل بماء فاتر وصابون.

هذه العملية يقوم بها المصاب مرتين في اليوم مدة ثلاثة أو أربعة أيام.

البول في الفراش

إذا دق الكمون ومثله ملح وعجنا بعسل، ولعق منه الذي يبول في الفراش يشفى.

إدرار البول

تؤخذ ثلاث حفنات من الجرجير وبصلة كبيرة ويغليان في لتر ونصف من الماء حتى يبقى ثلثه، وبعد تصفيته يشربه المصاب فاتراً مقدار كوبين في اليوم، واحد في الصباح والثاني في المساء، فإنه يشفى.

إدرار البول

يشرب نقيع البصل بالعسل ثلاث مرات في اليوم فإنه مفيد في إدرار البول.

إدرار الحيض والبول واللبن

شرب الصعتر مغلياً كالشاي يدر الحيض والبول واللبن .

إدرار الحيض والبول واللبن

أكل ملعقة صغيرة من الحبة السوداء مع ملعقة صغيرة من العسل ، يفيد جيداً في إدرار البول والطمث ولبن المرأة .

إدرار الطمث

تشرب المرأة الصعتر وتتحمل به يدر طمثها .

إدرار الطمث

إذا أكلت المرأة البصل وتحملت به أدر الطمث .

ادرار الطمث

إذا أخذت الفوة ودقت وعمل منها فتيل وتحملت بها المرأة أدرت الطمث .

إدرار الطمث

بزر الجزر يدر الطمث شرباً وحمولاً .

إدرار الطمث

عروق الفوة إذا شربت وحملت أدرت الطمث المتعسر .

احتباس الطمث

تشم المرأة بخار الحنظل أو تكمد به ، فإنه يزول احتباسه .

عسر الحيض

قبل ميعاد حدوث الطمث بيومين تقلل المرأة من نشاطها الجسماني وتكثر من ساعات الراحة مع أخذ حمامات دافئة لمدة نصف ساعة .

عسر الحيض وإنزاله

إذا تعسرت الحيضة عن المرأة وشربت الصعتر أنزلها إذا كانت محتبسة .

الحيض المحتبس

إذا خلط الحلتيت بالخل والفلفل وأكلته المرأة المحتبسة الحيض نزل سريعاً .

اضطراب الحيض وآلامه

تشرب المصابة باضطراب الحيض أو ألمه . كوبين من مستحلب إكليل الجبل ، وذلك بأخذ أوراقه وطبخها في لتر من الماء وتصفيتها وتحليتها بعسل أو سكر طيلة المدة .

آلام الحيض

يغلى مقدار ملعقة كبيرة من حصالبان في لتر من الماء ، وتشرب المرأة منه كوباً في الصباح وآخر في المساء مدة الحيض ، فإن الإضطراب الذي ينتاب المرأة تسكن مدة الحيض .

آلام الحيض

يطبخ البقدونس مقدار 20 غراماً في فنجانين من الماء ويحلى بالعسل أو السكر وتشربه المصابة بألم الحيض مقدار كأسين ، واحد في الصباح وآخر في المساء .

إضطرابات سن اليأس

تشرب المرأة كوباً كل صباح من مستحلب أوراق إكليل الجبل، وذلك بأخذ كوب من أوراقه وطبخها في لتر من الماء وتصفيتها وشربها محلاة بعسل أو سكر، فإن ذلك مفيد وجيد للاضطرابات التي تحدث للمرأة في سن اليأس.

تقوية المبايض في سن اليأس

ملعقة كبيرة من حبة حلاوة تطبخ في نصف لتر من الماء وتشربها المرأة على دفعتين في اليوم، كأس في الصباح وآخر في المساء، فإنه يفيدها في تقوية المبايض أثناء سن اليأس.

التي لا تحيض

أربع أوقيات كراث مع أوقيتين عسل وخل حاد، تمزج المصابة ذلك، وتواظب على الفطور منه، فإنها تحيض.

وجع الرحم

إن تحملت المرأة بالزعفران الجيد نفعها من وجع الرحم.

وجع الرحم

إذا تحملت المرأة بالزعفران نفعها من وجع الرحم.

وجع الرحم

تسحق الحبة السوداء وتعجن بعسل وسمن وتشرب يومياً فإنها تنفع جيداً وجع الرحم.

وجع الرحم

إذا شرب الدارصيني مدقوقاً عدة أيام نفع من وجع الرحم .

وجع الرحم

إذا سحق السذاب وعجن بعسل ولطخ به على قروح الرحم نفعه جيداً وأبرأه .

سرطان البطن والرحم

يشرب كأس من الماء الساخن جيداً فيه مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الجاوي كل يوم ، فإنه مفيد في الحد من سرطان البطن والرحم .

نتن الرحم

ماء العفص المطبوخ ينقي نتوء الرحم إذا احتبس فيه فترة قليلة ثم أزيل .

نتوء الرحم

إذا كمدت المرأة الرحم بالخل أزال نتوء الرحم .

نتن الرحم

إذا جلست المرأة في ماء طبيخ الآس رد لها انقلاب الرحم وأزال نتنه .

نتن الرحم

إذا شربت وتحملت المرأة بمسحوق الخزامي أزال عنها نتن الرحم .

نتن الرحم

إذا جلست المرأة في الخل الساخن رد لها انقلاب الرحم وأزال نتنه .

قروح الرحم

يمزج صفار البيض بدقيق الحناء وتتحمله المرأة، فإنه جيد لوقف حد قروح الرحم .

قروح الرحم

يحقن الرحم بماء الآس فإنه يزيل قروحه .

قروح الرحم

إذا تحملت المرأة بالحناء نفعت من قروح الرحم .

القروح الخبيثة في الرحم

إذا تحملت المرأة بالزعفران نفعها جيداً من القـروح الخبيثـة في الرحـم . تواظب المرأة على ذلك حتى الشفاء .

اختناق الرحم

بزر البطيخ الأصفر إذا دق وشرب مراراً نفع من اختناق الرحم .

اختناق الرحم

تبخر المرأة بالعنبر رحمها مراراً، فإنه يزول الإختناق .

اختناق الرحم

يحقن دهن الياسمين في رحم المرأة مراراً يزول الإختناق .

نزيف الرحم

يخلط عصير النعناع مع الخل وتتحمله المرأة يقطع عنها نزيف دم الرحم .

نزيف الرحم

الشب يقطع نزيف دم الرحم حمولاً وضماداً على السرة والعانة .

نزيف الرحم

إذا تحملت المرأة بإسفنجة فيها ماء الخل قطع نزيف الرحم .

نزيف الرحم

الخولان يقطع نزيف الدم شرباً وحمولاً وضماداً على العانة ، وهو نافع وجيد بالخصوص لنزيف الرحم .

نزيف الرحم

إذا تحملت المرأة بعصير الكراث قطع نزيف دم الرحم .

نفخ الرحم

شرب الكمون بالماء بعد دقه كل صباح حتى يزول النفخ .

أورام الرحم ونزيفه

إذا واظبت المرأة على غسل المهبل بالماء المطبوخ في الخزامى أفادها جيداً من أورام الرحم ونزيفه .

الرطوبة السائلة من الرحم

رماد خشب الطرفاء يقطع الرطوبة السائلة من الرحم حمولاً .

الرطوبة السائلة من الرحم

إذا واظبت المرأة على أكل اليانسون وتحمله نفعها جيداً من الرطوبة السائلة المزمنة أو الحادثة .

الرطوبة السائلة من الرحم

الكمون يقطع الرطوبة السائلة من الرحم سواء كانت مزمنة أو حادثة ، إذا واظبت المرأة على شربه والتحمل به .

سيلان والتهاب وسرطان الرحم ورائحته

تؤخذ ملعقتان من مسحوق السنديان في لتر من الماء يغلي جيداً على النار ، ثم يوضع فتضاف إليه ملعقة من كربونات الصودا وملعقة خل ، وتعمل بها المرأة حقنة ـ والماء يكون في حالة دفء ـ صباحاً ومساء مدة خمسة عشر يوماً، فقد تشفى قبل أو بعد ذلك من السيلان الأبيض أو الأصفر، ومن أنواع الإلتهابات في الرحم والمهبل . وحتى سرطان الرحم والرائحة الكريهة .

تسكين سرطان الرحم

تجلس المرأة في الماء المطبوخ فيه الحلبة أو بذر الكتان .

صلابة الرحم

الميعة تنفع من صلابة الرحم إذا واظبت المرأة عليها حتى الشفاء.

الورم الصلب للرحم

تتحمل المرأة بصوفة فيها شحم البط أو دهن الحلبة .

تنظيف الإفرازات المهبلية

تأخذ ملعقتين كبيرتين من الخل في لتر من الماء، وتغسل بهما المرأة مهبلها، فإن ذلك ينظف الإفرازات المهبلية .

تنظيف الإفرازات المهبلية

تؤخذ أوراق إكليل الجبل مع قشور البلوط أجزاء متساوية وتطبخ في ماء وتصفى وتستعمله المرأة كدوش مهبلي، حيث يكون دافئاً مقدار مرتين في اليوم، فإنه ينقي الإفرازات المهبلية .

تنقية رحم النفساء

إذا اختلطت الحبة السوداء مدقوقة بسمن وعسل وشربته النفساء نقى رحمها بعد الولادة وسكن ألمها .

الوقاية من الحمل وإنعاش أغشية المهبل

تضع المرأة ملعقتين كبيرتين من الخل الصافي في لتر من الماء الفاتر وتغسل به عند مواقعتها، فإنه يقتل المني ويطهر المهبل من الجراثيم وينعش الأغشية المخاطية للمهبل ويحل مفرزاته ويجعله لزجاً نضراً ندياً دون رطوبة زائدة .

الوقاية من الحمل

إذا أخذت المرأة أربعة ملاعق كبيرة من الملح، ومزجتها مع لتر من الماء حتى تذوب، وغسلت بها المهبل عند انتهاء مضاجعتها منع الحمل .

الوقاية من الحمل

إذا أضافت المرأة أربعة ملاعق كبيرة من عصير الليمون إلى لتر من الماء

وغسلت به بعد انتهاء مضاجعتها أفسد المني ومنع الحمل .

الوقاية من الحمل

يمكن للمرأة أن تضع داخل مهبلها قطعة من القطن أو الإسفنج مربوطة بخيط رقيق، وتكون القطنة أو الإسفنجة مشربة بالخل أو عصير الحامض أو الملح أو الشب، وذلك أثناء جماعها، وبعد الإنتهاء تزيلها وتغسل فوراً بالماء والصابون .

الوقاية من الحمل

إذا غسلت المرأة بلتر من الماء فيه ملعقة كبيرة من مسحوق الشب بعد أن ضاجعها زوجها عاجلاً، أبطل مفعول المني ولم تحمل .

العقر وعسر الحبل

العقر خلة صعبة الدواء، وربما أحياناً يكون مصدرها عسر الحبل . تتحمل المرأة بشحم الإوز في صوفة .

أو تتحمل ببول الجمل في صوفة .

أو تتحمل بعسل النحل في صوفة .

معرفة المرأة الحبلى

تبول المرأة صباحاً في قارورة، ويبقى مدة 3 أيام حتى يستقر جيداً، وفي اليوم الثالث ينظر إلى القارورة، إن كان في قعرها ما يشبه الدود الناعم فهي حبلى، وإن لم يكن فهي غير ذلك .

معرفة المرأة الحبلى

حقن أرنب ببول المرأة، فإن ماتت فهي حبلى وإلا فلا .

تسهيل الولادة

إذا تبخرت المرأة التي تعسرت ولادتها بالقطران أسرعت بالولادة .

تسهيل الولادة

إذا تبخرت المرأة المتعسرة بالكمون سهلت ولادتها .

تسهيل الولادة

إذا تبخرت الحامل في وقت الولادة بالزعفران الحر أو شمته وهو في خرقة ، ودهنت به فخذيها وشربت منه قليلاً ، سهلت ولادتها وكانت سريعة .

تسهيل الولادة

حينما تقترب المرأة من الولادة تشرب كأساً من «حبة حلاوة» وذلك بأخذ ملعقة وطبخها في نصف لتر من الماء وتصفيتها واستعمالها يومياً ، فإنها تسهل الولادة .

تسهيل الولادة

إذا نقعت المرأة الصعتر في الماء يوماً وليلة ، ثم شربته سهل عليها الولادة .

كثرة حليب المرضعة

تسلق المرأة كل يوم كوباً من العدس في ماء وتأكله ، وتدهن كل يوم ثديها مع الفرك بزيت الخروع ، ويكون الفرك من أعلى إلى أسفل . إذا واظبت المرأة على ذلك فإن كَمية الحليب تزداد بقوة ويصبح جيداً .

كثرة حليب المرضعة

إذا تناولت المرضعة الجلجلان زاد من لبنها .

إدرار لبن المرأة

إذا واظبت المرأة على شرب السانوج أو الكمون أو هما معاً أدر لبنها.

إدرار لبن المرأة

ملعقتان من الكراويا في كوبين من الماء، يغليان على النار ويحليان بعسل أو سكر، ويشربان في الصباح والمساء، فإن ذلك يساعد جيداً على إدرار حليب المرأة المرضعة منذ بداية رضاعتها.

إدرار لبن المرأة

تأخذ نصف ملعقة من حبة حلاوة وتطبخها المرضعة في كوبين من الماء، وتستعملهما كل يوم مرتين، كوب في الصباح وثان في المساء، فإن الحليب يقوى لديها.

إدرار لبن المرأة

يؤكل العدس المسلوق مع عصير الليمون الحامض.

إدرار لبن المرأة

ورق الحبق 50 غراماً يغلى في لتر من الماء، ويشرب منه كل يوم 3 فناجين.

قطع لبن المرأة المرضعة

تدق الحلبة وتعجن بالماء الحار، ويضمد بها الثدي، يقطع اللبن جملة.

قطع لبن المرأة المرضعة

يحرق بزر الكتان ويضمد به الثدي يقطع لبن المرأة.

قطع لبن المرأة المرضعة

يطبخ الكمون المدقوق في خل، وتضمد به المرأة ثديها يقطع لبنها.

قطع لبن المرأة المرضعة

إذا شربت المرأة المرضعة مقداراً قليلاً من الكمون المسحوق المخلوط بماء الفيجن، كل صباح قطع لبنها.

ورم الثدي من اللبن

يدق الفول ويستعمل سويقاً ويطلى به الثدي الورم من اللبن، فإنه يسكن ورمه الذي يتولد من انعقاد اللبن فيه.

ورم الثدي

تغلى كمية من النخالة وقليل من الملح في لتر من الماء، وتوضع من ذلك لبيخة على النهود، تفيدها من إزالة الورم.

وجع الثدي

إذا مضغت المرأة الكمون ووضعته على ثديها أمنت من وجعه.

وجع الثدي

توضع أوراق الأطريلال مهروسة وساخنة على الثديين مقدار نصف ساعة.

قروح الثدي وورمه

يؤخذ محروق الرصاص ويدر على قروح الثدي بعد خلطه بزيت طيب، فإنه جيد ومفيد.

خراجات الثدي

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على الثدي، فإنها جيدة ومفيدة وسريعة الشفاء للخراجات.

تصلب نهود المرأة والتهابها

تستعمل المرأة لزقة من البقدونس الإفرنجي، وذلك بأخذ أوراقه المشوية ودقها ووضعها كلزقة على النهدين المتصلبين أو الملتهبين، فإنه يفيدها جيداً.

منع عظم الثديين

يعجن الشب بماء قليل وتضمد به المرأة الثديين يمنع عظمهما.

منع عظم الثديين

يخلط الشب والمصطكي والأفيون أجزاء متساوية بعد الدق، ثم يخلط الجميع مع ثلاثة أجزاء من الخل، وتدهن المرأة الثديين بذلك مدة، فقد يمنع عظمهما والزيادة فيهما.

منع عظم الثديين

يسحق الكمون ويخلط بالماء وتطلي المرأة الثديين به، يمنع عظمهما وكبرهما إن واظبت على ذلك.

تقوية النهود المرتخية

نصف ملعقة خزامى ومثله قريص غض ومثله زهر البابونج، يسحق الجميع ويخلط وتدلك به النهود ويوضع كلبيخة مدة ليلة.

ويمكن أن تنقع الأزهار مدة ثلاثة أيام إذا كانت جافة. ولا بد من تكرار العملية.

تشقق حلمة النهود

يكمد تشقق حلمة النهود بمستحلب الصعتر مقدار ملعقة صغيرة في نصف كوب .

منع الحبل

أكل سبع حبات من عنب الثعلب كافية لمنع الحبل ، وذلك في اليوم الأول من طهر المرأة من الحيض .

إسقاط الجنين الميت

يعجن بزر الكرفس بالقطران وتتحمله المرأة يخرج جنينها الميت .

إسقاط الجنين الميت

إذا تحملت المرأة بالقطران وحده أخرج الجنين الميت .

منع سقوط الجنين

إذا واظبت الحامل على شرب الكمون يومياً منع عنها سقوط الجنين .

إخراج المشيمة

إذا تدخنت المرأة بورق الثوم وقشوره وساقه خرجت المشيمة بسهولة .

إخراج المشيمة

إذا شربت المرأة عصير الكرفس وتحملته أخرج المشيمة .

قطع شهوة الوحم

يؤخذ الكمون وينقع في قليل من الخل مدة يوم وليلة ، ثم يجفف ويحمص ويؤكل كل يوم ، فإنه يقطع شهوة الوحم .

قروح الأنثيين

إذا ضمد بالصبر على قروح الأنثيين شفاها.

صلابة الأنثيين

يخلط ورق النعناع مع الزيت الأحمر المنزوع العجم ويطحن ويدلك به الأنثيين، فإنه يزيل صلابتهما ويلينهما ويحللهما.

ورم الأنثيين

يؤخذ دقيق الباقلا والزبيب الأحمر المنزوع العجم والكمون، يخلط الجميع أجزاء متساوية ويعجن ويضمد به ورم الأنثيين، فإنه ينفع جيداً.

رد الثيب بكرا

تأخذ جزءاً من الطرطير ومثله من قشور الرمان ويطبخان ويوضعان وسط خرقة شفافة وتتطلع بها المرأة فإنها تتصفح.

رد الثيب بكرا

شب وعفص وحرقوص، تؤخذ أجزاء متساوية وتدق وتتسلق بذلك المرأة في خرقة شفافة، فإنها ترجع كما لو كانت بكرا.

رد الثيب بكرا

الزنجار والشب والعفص تكون أجزاء متساوية، ويعجن الجميع بماء وتستنجي بهم المرأة تعود بكرا إذا كررت العملية.

قوة الباه

يؤخذ السانوج والحمص ويدقان. يضاف إليهما العسل، وتكون المقادير

أجزاء متساوية، ويعقدان على النار مع العسل، ثم يتناوله الشخص في الصباح، فإنه سر من أسرار تنشيط الباه.

القدرة الجنسية

غلي قبضة من حب القراص في لتر من النبيذ الأحمر مع إضافة الزبيب، يشرب قدر كأس ثلاث مرات في اليوم، فإنه يعطي قدرة جنسية عظيمة لمن ليست له قدرة جنسية.

قوة شهوة الجماع

بزر الفجل مدقوقاً ومخلوطاً بعسل، إذا واظب عليه الإنسان زاد في قوة شهوة الجماع.

قوة شهوة الجماع

يطبخ البصل واللفت في بيض وسمن، ويأكله الإنسان، يعين على الجماع معونة قوية.

قوة شهوة الجماع

يؤكل اليانسون، فإنه يقوي شهوة الجماع ويهيج.

قوة شهوة الجماع

تؤخذ دجاجة سمينة ويطبخ معها10 بصلات مقشرة وكف سمسم مقشور حتى تنضج وتؤكل بما معها، فإنها تعين على الجماع معونة قوية.

قوة شهوة الجماع

يوضع العسل على نار لينة حتى تظهر رغوته فتنزع عنه، ثم يؤخذ بزر الفجل بعد أن يدق ثم يوضع في العسل ويوضع على نار لينة مع العسل مرة أُخرى حتى ينعقد.

يلعق منه الرجل ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى عند النوم. فقد أجمع الحكماء على قوته، حيث تصبح قوة الشخص تعادل قوة ابن العشرين، وهو أبلغ ما يكون للباه.

قوة شهوة الجماع

يؤخذ نصف كوب من ماء البصل، وكوب من العسل المنزوع الرغوة، ويوضعان فوق نار حتى ينعقدا، ثم يوضع مقدار ثلاثة أكواب ماءفي كوب من الحمص مدة 24 ساعة.

فيؤخذ كل صباح مقدار ملعقتين في كوب ماء الحمص، ثم يضاف صفار بيضة. فإن من واظب على هذا يشعر بقوة عظيمة ورغبة جامحة للجماع.

قوة شهوة الجماع

إذا قلي السانوج وخلط بالعسل بعد سحقه، وواظب الرجل على أكله مدة قوي جماعه.

قوة شهوة الجماع

يؤخذ عسل ويوضع على نار لينة حتى تظهر رغوته فيزيله من فوق النار، ثم ينزع الرغوة ويطرح فيه مقدار قليل من اللبان الذكر النقي من القشور ويحرك حتى يذوب في العسل وهو فوق النار، ثم يستعمل شراباً على الريق وعند النوم. فإنه نافع وجيد لقوة الجماع.

قوة الإنعاظ

إذا وضع الخولنجان تحت اللسان أنعظ إنعاظاً شديداً وقت الجماع.

قوة الإنعاظ والذكر

ربع لتر من الزنبق «الياسمين الأصفر» و 300 نملة ذات الجناح، يخلطان ويتركان لمدة أسبوعين في الشمس الحارة.

يدلك الذكر بالمزيج دلكاً جيداً، فإنه ينعظ إنعاظاً شديداً، ويقوي الجماع ويعظم الذكر.

تهيج الإنعاظ

يدهن الذكر بالبورق «النيطرون» مع العسل، فإنه يهيج الإنعاظ.

إعادة شهوة الجماع بعد اليأس

يؤخذ الحمص ويوضع في الماء من الليل حتى الصباح، ومعه قليل من السكينجبين، فيؤكل الحمص نيئاً ويشرب ماؤه بالعسل.

إذا واظب عليه من ضعفت شهوته عادت له ولو بعد اليأس.

تجديد اللذة

إذا طلي الذكر بالعنبر وقت الجماع جدد من اللذة ما لم تمكن بعد المفارقة.

لذة الجماع

يؤخذ النرجس ويدق جيداً وينقع في الحليب مدة ليلتين، ويطلى به الذكر يحيي قوة الرجل ولو كان عنيناً ويفعل به فعلاً عجيباً.

توليد المني

جزء من الكمون والثوم واليانسون وبزر الفجل بالتساوي، يخلط الجميع بعسل ويفطر بذلك كل صباح، فإنه غاية في توليد المني.

الضعف الجنسي

أكل رأسين من الكرفس كل صباح مدة أشهر كافية للقضاء على الضعف الجنسي وتجديد نشاطه.

زيادة المني

من واظب على أكل مح البيض مطبوخاً مع السمن والسكر زاد من المني وجوهر الدماغ .

زيادة المني

يشرب منقوع ماء الحمص مع ملعقة عسل كل يوم لمدة، يزيد قوة المني والجماع .

سيلان المذي والمني

بزر الخس إذا واظب على شربه من به سيلان المني أو المذي بغير جماع نفعه، وذلك بسحق البزر جيداً وشربه في الصباح مع الماء .

الإحتلام

غلي ملعقة صغيرة من بزر الخس في كوب من الماء ويشرب عند الخلود للنوم، فإنه نافع للاحتلام .

ضرر النكاح

إذا أكثر الشخص من النكاح وأضر به، يأخذ أوقيتين من العسل وأوقيتين من الزبد ويخلطهما ويأكلهما، فإنه يعوض ما ضاع من مني ولن يضره شيء .

عظم الذكر

إذا دلك الذكر مراراً بعصارة ماء الكرفس عظمه .

عظم الذكر

يدهن الذكر بالسمسم ويدلك جيداً، فإنه يعظم .

عظم الذكر

يؤخذ الخراطين «شحمة الأرض» وتخلط بخل ويطلى بها القضيب ويدلك جيداً ويترك أياماً، ثم يغسل ويطلى ثانية، فإن الذكر يعظم .

عظم الذكر

إذا طلي الإحليل بدم العلق 14 مرة في اليوم مدة 14 يوماً زاد في طوله وغلظه .

تشنج واعوجاج الذكر

إذا واظب المصاب بتشنج أو اعوجاج الذكر على تضميده ودلكه بالشيرج مخلوطاً بالشمع الأصفر، نفع جيداً من تشنجه واعوجاجه .

قروحات الذكر

يلق الإثمد وينثر على قروح الذكر والأعضاء اليابسة، يعجل بشفائها، غير أن أثره يبقى .

ورم الذكر

يؤخذ بياض البيض ودهن الورد وشيء من الزعفران، يطلى به الذكر فإنه يقضي على أورامه .

استرخاء القضيب

يؤخذ بزر الفجل مقدار ملعقتين صغيرتين، وتخلط بشيرج «سليط» بعد الدق يطلى به القضيب المسترخي، فإنه يشده ويقويه .

استرخاء القضيب

يقلى الثوم في شيرج «سليط» ويطلى به القضيب، فإنه يشده ويقويه.

الروماتيزم

أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم لمدة بضعة أشهر كافية لوضع حد لأنواع الروماتيزم.

الروماتيزم

تغلى فروع العرعر مدة 20 دقيقة ويصفى الماء ويسكب في مغطس داخل حمام ويفرك منه المصاب بالروماتيزم المفصلي أو العضلي، ثم يغسل جسمه، فإنه جيد إذا واظب عليه المصاب.

الروماتيزم

تغلى عشر غرامات من أوراق الصفصاف في فنجان من الماء ويحلى بالعسل أو السكر، ويشربه المصاب بالروماتيزم كل يوم، كأس في الصباح وآخر في المساء، يواظب على ذلك فإنه ينفعه نفعاً جيداً.

الروماتيزم

يغلي المصاب مقدار ثلاث حفنات في لترين من الماء، ثم يضع ذلك في مغطس حمام ويغسل به ويكمد أماكن الألم، ثم بعد ذلك يغسل جسمه، فإن هذا الحمام جيد للمصاب بالروماتيزم.

الروماتيزم

يشرب المصاب بالروماتيزم مقدار ثلاثة أكواب في اليوم من مسحوق عرق

سوس مقدار ثلاثة ملاعق في ثلاثة أكواب ، واحد في الصباح والثاني في الظهر والثالث في المساء يواظب المصاب على ذلك .

الروماتيزم

إذا استمر المصاب بالروماتيزم على أكل كيلو من التفاح في اليوم لمدة أربعة أسابيع متتالية يشفى .

الروماتيزم

إذا دهن مكان الروماتيزم بزهر الأقحوان مدة أفاد منه . وذلك بأخذ كمية من رؤوس أزهاره الصفراء وتغمر بزيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس مدة أسبوعين مع خضها يومياً . ثم يصفى ويستعمل بقطعة شاش ويدلك بها المصاب .

الروماتيزم

لمدة 19 يوماً، تبدأ في اليوم الأول بأكل ليمونة، وفي اليوم الثاني إثنان ، وفي اليوم الثالث ثلاثة ، وفي اليوم الرابع أربعة . . . وهكذا . . . إلى اليوم العاشر الذي يكون من المفروض أكل عشر ليمونات .

ثم تأخذ تسعة أيام أخرى حيث تأكل في اليوم الحادي عشر تسع ليمونات وفي اليوم الثاني عشر، ثمانية وفي اليوم الثالث عشر، سبعة . . وهكذا . . . إلى اليوم التاسع عشر، الذي يكون من المفروض أكل ليمونة واحدة ، فتكون قد استكملت تسعة عشر يوماً بمئة ليمونة .

وهذا القدر كاف للاستشفاء من الروماتيزم .

الروماتيزم

تأخذ ثلاث تفاحات وتقطعها قطعاً صغيرة دون تقشيرها، ثم تغلى في لتر من

الماء مدة ربع ساعة، فتشرب مقدار كوب من الماء المغلي 3 مرات في اليوم بعد الطعام أو معه، فإن وضع حد للمرض فذاك وإلا تعيد العملية مرات أُخرى حسب النتيجة التي تراها.

الروماتيزم

المواظبة والإكثار من الثوم النيىء أو المشوي وعصير الليمون الحامض ولب اليقطين المسلوق مدة أربعة أسابيع.

الروماتيزم

أوراق الكرفس 50 غراماً واللوبياء الطرية الغضة 50 غراماً وعصير الإجاص 200 غرام وعصير البندورة 300 غرام، يمزج الجميع بعد الطحن ويشربه كل يوم مدة 8 أيام.

الروماتيزم

يؤخذ الرطم والخزامى 30 غراماً ويضاف إليه قبضة ملح ويغلى في لتر من الماء، ثم يخلط اللتر في سطل ماء ساخن ويستحم به في الحمام.

الروماتيزم المزمن

خذ مجموعة من أوراق الملفوف واجعل وزنها عسلاً، واغل الإثنين معاً حتى ينضج المزيج، وكلما ظهرت رغوة العسل وقت الغلي أزلها. يواظب المصاب بالروماتيزم المزمن على شرب نصف كوب يومياً على الريق، وكلما انتهت الوصفة أعدها، فإنه بعد مدة قليلة تشعر بالراحة والتماثل إلى الشفاء.

الروماتيزم العصبي

يدلك دلكاً جيداً مكان الروماتيزم العصبي بزيت البابونج. وذلك بأخذ كمية

من زهره وغمره بزيت الزيتون وتسخينه قليلاً ووضعه 7 أيام، ثم عصره وتصفيته واستعماله كدهن.

ألم الروماتيزم أو العمود الفقري

يفرك مكان الألم الروماتيزمي أو العمود الفقري فركاً جيداً بأسنان ثوم مسحوق وممزوج بزيت زيتون ساخن، فإن الألم يسكن.

الشلل أو الروماتيزم

تدهن وتدلك الأطراف المصابة بالشلل أو الروماتيزم بزيت الفيجن ثلاث مرات في اليوم. وطريقة الزيت أخذ جزء من أوراق الفيجن في جزئين من زيت الزيتون ووضعهما في قارورة محكمة السد مدة أسبوعين في الشمس، ثم تصفى بشاش وتسد جيداً، ويؤخذ منها الدهن وقت العمل.

الروماتيزم والشلل والنقرس

تهرس ثمار العرعر مقدار جزء في ثلاثة أجزاء من الكحول لاستخراج صبغته، أو ثلاثة أجزاء من زيت الزيتون لاستخراج زيته، ويسد ذلك في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان حار مدة عشرة أيام ثم تصفى. يدلك بهذه الصبغة أو الزيت 3 مرات في اليوم للمصاب بالروماتيزم العضلي أو المفصلي أو المصاب بالشلل، حيث يدهن الأعضاء المصابة، أو المصاب بالنقرس حيث يدهن الأصابع المصابة.

عرق النسا

يسف المصاب الحرمل من غير دق مقدار 4 غرامات ونصف، مدة 12 ليلة، يزول عرق النسا.

عرق النسا

يطبخ الحرمل مقدار ربع كيلو في لتر ونصف من الماء، ويتناول المصاب بعرق النسا مقدار ثلاثة ملاعق كبيرة، واحدة في الصباح على الريق، والثانية في الغذاء، والثالثة في العشاء مدة 12 يوماً، زيادة على دهن مكان الألم ثلاث مرات في اليوم، فإن المصاب يشفى.

عرق النسا والوركين والمفاصل والظهر

يسحق الصعتر ويخلط مع العسل ويفطر به كل صباح مقدار ملعقة كبيرة، ويدهن به المصاب مكان الألم الذي يؤلمه سواء كان عرق النسا أو أوجاع الظهر والوركين والمفاصل.

عرق النسا والوركين والمفاصل والظهر

يؤخذ البابونج ومثله دقيق الشعير وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، يطبخ الجميع في ثلاثة أكواب ماء، ويدهن به المصاب مكان عرق النسا أو المفاصل أو الظهر أو الوركين.

عرق النسا والظهر

يشرب طبيخ ماء الهليون كل صباح مقدار نصف كأس، فإنه يقضي على عرق النسا ووجع الظهر.

عرق النسا والورك والمفاصل والأصابع

يسحق الملح ويدفأ على النار قليلاً ويطلى به موضع الوجع ويحزم عليه مدة ثلاث ساعات ثم يزال، فإن نفع في المرة الأولى فذاك، وإلا تعاد العملية ثانية وثالثة، فإن ذلك مفيد لعرق النسا والورك والمفاصل والأصابع.

وجع الظهر والمفاصل

يؤخذ جزء من الحلتيت وجزء من الحبة السوداء، يدقان ويعجنان بعسل منزوع الرغوة، ويستعمله العليل على الريق وعند النوم، يشفى من وجع الظهر أو المفاصل.

وجع الظهر العتيق

يدهن الظهر بطبيخ الماء المنقوع فيه الدفلى، ويدهن به وجع الظهر العتيق مدة يزول ألمه.

وجع الظهر

إذا واظب المصاب بوجع الظهر على أكل التين الجاف نفعه جيداً.

وجع الظهر

دهن الخردل ينفع في تسكين وجع الظهر ضماداً.

وجع الظهر

يشرب السنا ويدهن به الظهر، فإنه جيد لتسكين ألم الظهر.

وجع الظهر

تسحق أربع بصلات نيئة وتوضع في نصف لتر من التفاح ومئة غرام من العسل وتسد سداً محكماً مدة 15 يوماً ثم تصفى، ويشرب منه مقدار كأس في الصباح، فإنه جيد لوجع الظهر.

وجع المفاصل وليونتها

يخلط الملح بدقيق الحنطة والعسل، وتضمد به المفاصل يشفيها ويلينها.

وجع المفاصل البارد

إذا وضع السندروس في زيت كتان وصفي بعد تحليله وضمد به نفع جيداً من أوجاع المفاصل الباردة.

وجع المفاصل البارد

إذا شرب من دهن الخروع مقدار ست غرامات بالعسل نفع جيداً من أوجاع المفاصل الباردة.

وجع المفاصل الحار

الصبر ينفع من أوجاع المفاصل الحار شرباً وضماداً.

وجع المفاصل الحار

بزر قطونا إذا طحن وخلط بخل وماء ورد أجزاء متساوية وشرب وضمد به أوجاع المفاصل نفع نفعاً جيداً.

وجع المفاصل

إذا سحق الكمون وخلط مع الخل ودهنت به المفاصل أزال وجعها.

وجع المفاصل

يواظب المريض على الماء المطبوخ فيه الكرنب، فإنه كاف للشفاء من وجع المفاصل.

وجع المفاصل

يشرب الفيجل وتضمد به المفاصل، فإنه يسكن أوجاعها.

التواء المفاصل

تغلى كمشة من السذاب في لترين ونصف من الماء، ويستعمل كحمام للموضع الملتوي من الرجلين أو اليدين مع التكميد، فإن مفعوله حسن في إزالة الألم .

صلابة المفاصل

يؤخذ السمسم بقشوره ويطبخ وتضمد به المفاصل الصلبة يفيدها جيداً .

صلابة المفاصل

إذا طبخ التين الطري أو الجاف وضمدت به المفاصل الصلبة لين صلابتها .

وجع المفاصل والرعشة

يطبخ الخردل مع السذاب أجزاء متساوية، ويدهن المصاب جيداً مع الدلك مكان الألم من المفاصل والرعشة، فإنه يتماثل إلى الشفاء .

الرعشة

إذا دهنت فقرات الظهر والرقبة بدهن الخردل أفاد ذلك في الرعشة .

الرعشة

شرب العسل ثلاث مرات في اليوم مقدار ملعقة كبيرة يفيد جيداً في الشفاء من الرعشة .

وجع الورك

إذا طبخ الحنظل وشرب منه ودهن من كان به وجع الورك أزاله . ويستحسن

شرب طبيخ الحنظل بالعسل مقدار نصف كأس .

وجع الورك

الخل بالعسل ينفع من وجع الورك شرباً وضماداً .

وجع الركبة

يؤخذ السندروس ويحلل في زيت الكتان ويشرب مقدار15 غراماً في اليوم، ويضمد به، ينفع من وجع الركبة .

وجع الركبة

يؤخذ الصابون ويضاف إلى مثله حناء مدقوقة، ويضمد به الركبة يسكن ألمها .

وجع الركبة

تدق أوراق الدفلى وتضمد بها الركبة يسكن وجعها .

وجع الركبة

يغلى ذنب الخيل «الرطم» في زيت الزيتون وتضمد به الركبة فإنه يزول وجعها .

ورم الركبة

تؤخذ كمية من طحين الشعير ومثلها من نخالة قمح، يعجنان بخل مع إضافة الكزبرة، ثم تغسل الركبة بماء ساخن وصابون دون فرك، ويوضع العجين على الركبة ويحزم بقماش من وقت الغروب إلى الشروق، فإن الورم يزول . يمكن تكرار العملية حتى لا يبقى أي أثر للورم .

إزالة ماء الركبة

تغسل الركبة بماء ساخن وصابون من غير فرك، ثم تأخذ النشا وتخلطه بماء بارد ويوضع في ثوب شفاف يمكن خروج الماء منه، ويلف به الركبة لمدة 24 ساعة، ثم يرفع الثوب الشفاف وتغسل الركبة بماء وصابون ثاني مرة، وتدهن باليود 3 ساعات من غير أن تحزم، وهذا في اليوم الثاني، أما في اليوم الثالث فتغسل بماء ساخن وصابون دون فرك، ثم تلف بورق الخروع المبلول قليلاً على رأس كل ثلاث ساعات يغير. وهكذا تعاد العملية من جديد حتى يزول الماء. وينبغي طيلة مدة العلاج أن يفطر المصاب بملعقة صغيرة من زيت الزيتون مع ماء نصف ليمونة ممزوجة بعسل أو سكر.

إن المصاب إذا اتبع هذه الطريقة يزول عنه ماء الركبة وورمها.

ارتخاء الركبتين

قبضة من الشوفان والشعير أجزاء متساوية، يطحنان في لتر من الماء ثم يصفى، ويفرك المصاب رجليه المصابتين بارتخاء، ويكون الفرك من الأسفل إلى الأعلى بماء حار. يكون العمل ليلاً من الأفضل.

ألم الرجلين

تؤخذ ثلاث حفنات من زهر البابونج في ثلاث لترات من الماء المغلي، ثم بعد ذلك يضع المصاب رجليه في الصحن ويفركهما بالماء، ويتركهما فيه حتى يبرد، ويجففهما ويلبس جورباً أو يلفهما بشيء دافيء وقت النوم، فإن ذلك مفيد وجيد لتسكين ألم الرجلين والصداع وإنعاش الجسم.

طرد جميع علل البرد

يجعل من الكمون مربى مع زيت العود، ويفطر به من به علل البرد مدة

أربعين يوماً، فإنها تزول كيفما كانت. أما مربى الكمون فتأخذ مقداراً منه وتنقيه، واطبخه في قليل من الماء على نار لينة وغطه بزيت العود، ثم اطبخه حتى يذهب الماء ويبقى الزيت والكموت.

داء الفيل

إذا لطخ داء الفيل بالقطران منع زيادته وأزاله.

داء الفيل

حب الخروع مع العسل يفيد جيداً من داء الفيل شرباً وضماداً.

داء الفيل

يؤخذ السنا والحرمل أجزاء متساوية، ويطبخان، وبعد التصفية يشرب المصاب من هذا المزيج ويضمد به، فإنه ينفعه من داء الفيل نفعاً جيداً إذا واظب عليه.

دوالي الساق «فاريز»

شرب كأس من الخزامى والتدليك مرتين من الأسفل إلى الأعلى بخل التفاح، يستعمل الشراب والتدليك يومياً حتى تظهر النتيجة.

دوالي الساق

يدلك بالخل مكان دوالي الساق من الأسفل إلى الأعلى مرتين في اليوم مدة 20 يوماً أو أكثر، فإنه مفيد وجيد.

عرق النسا ودوالي الساق

---

100 غرام كاز و 25 غراماً بنزين و 9 غرامات ملح خشن، ضع الكل في

قارورة واحكم سدها وضعها في الشمس 10 أيام، وكل يوم خضها جيداً، وبعد المدة خذ منها وادهن مع الدلك مكان عرق النسا أو دوالي الساق «فاريز» مرتين في اليوم، وبعد 20 دقيقة أعد دهن مكان الألم باليود بواسطة قطن وواظب على العملية حتى الشفاء.

لومباكو

يوضع على الألم لصقة من أوراق الملفوف المغلي. أو لزقة الصعتر المحمي.

أفواه العروق

البنفسج المحروق يقطع أفواه العروق ضماداً.

شلل الأطفال وتأخر سنهم

قبضة من ورق السذاب في كمية من زيت الزيتون حتى يحرق ويصير مثل الفحم ثم يصفى، ويدهن بهذا الزيت أرجل وأيدي الأطفال المصابين بالشلل أو تأخر المشي. ويكون الفرك من أسفل إلى أعلى مرتين في اليوم، فإن ذلك يفيد وينفع.

الكسر

المواظبة على شرب الآس يفيد العظم المكسور، وشربه ثلاثة أواق.

تقيح العظام

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على تقيح العظام، فإنها أسرع إلى الشفاء.

تقوية عظام الرضيع

يمكن أن يعطى للطفل من الشهر الثالث عصير الجزر الطازج مقدار نصف كوب يوزع على ساعات الرضاعة إن واظبت الأم على إعطاء إبنها هذا العصير فإن عظامه تصبح قوية .

التهاب أوتار العضلات

تغلى كمشة من السذاب في لتر من الماء، وتوضع كحمام قدمي لأوتار العضلات مع تدليكها .

الأطراف الضامرة

تغلى جذور الهندبا في الماء، وذلك بأخذ 30 غراماً في فنجانين من الماء حتى يبقى فنجان واحد، وتدلك به الأطراف الضامرة مرتين في اليوم .

الفالج

تؤخذ أربع نقط من اليود عيار 5% في كأس ماء يشربها المصاب بالفالج، وفي اليوم الثاني يزيد نقطة خامسة، وهكذا كل يوم يزيد نقطة حتى يصل إلى 12 نقطة في اليوم، ثم يعيد العملية من جديد مبتدئاً من أربعة ومنتهياً عند 12 نقطة .

والنتيجة العلاجية ستظهر إما في الأولى أو الثانية أو الثالثة حسب الحاصل .

الفالج

يشرب المفلوج شحم الحنظل المطبوخ في الماء كل يوم صباحاً ينفعه جيداً .

الفالج

يشرب المفلوج الكمون بالعسل مقدار ملعقة يفيده جيداً إذا واظب عليه .

النقرس

ملعقة كبيرة من جذور القراص تغلى في فنجانين من الماء مدة عشر دقائق ويشربهما المصاب مرتين في اليوم مع دهن الأصابع المصابة، فإن ذلك جيد للنقرس.

النقرس

يؤخذ الصفصاف وينقع في ماء عدة ساعات، ثم يوضع فوق النار ويغلى غلياً جيداً ويحلى بعسل، فيشرب منه المصاب فنجاناً في الصباح وآخر في المساء ويدهن منه الأصابع المصابة بالنقرس يفيدها جيداً.

النقرس

يمزج الكبريت مع الخل ويسخن على النار ويضمد به النقرس، ينفع جيداً.

النقرس

يؤخذ الكبريت والنيطرون أجزاء متساوية ينفع من النقرس ضماداً.

النقرس

أكل رأسين غضين من الكرفس كل يوم مدة أشهر كافية للقضاء نهائياً على داء النقرس وتسكين آلامه في الأصابع.

النقرس

ملعقتان كبيرتان من الطرخشون، يطبخان في كأس من الماء ويشربهما المصاب بالنقرس بعد تحليتهما وتدفئتهما في فترتين، واحدة في الصباح والثانية في المساء، فإن ألم النقرس يسكن في المفاصل والعضلات.

النقرس

تغلى 20 غراماً من الصفصاف في فنجانين من الماء، ويشربهما المصاب بالنقرس، واحد في الصباح وآخر في المساء بعد تحليتهما بالعسل أو السكر، فإن ذلك مفيد للنقرس.

النقرس

تؤخذ حفنة من قش الشوفان وتطبخ في لتر من الماء وتوضع فيها الأصابع المصابة بالنقرس، فإنه يسكن ألمها ويفيدها إذا استمر المصاب على ذلك.

النقرس

يشرب المصاب بالنقرس مقدار ثلاثة أكواب في اليوم، وذلك بأخذ ملعقة من مسحوق عرق سوس وغليه في كوب من الماء، مع المواظبة عليه فإنه جيد ومفيد.

النقرس

يدهن ويدلك مكان النقرس بزهر الأقحوان مدة أسبوع أو أكثر حسب النتيجة (بزهر الأقحوان الأصفر).

وطريقة الدهن أن تؤخذ كمية من رؤوس أزهاره، وتغمر بزيت الزيتون ويغلق عليها في قارورة محكمة السد، وتوضع في الشمس مدة أسبوعين مع خضها كل يوم، ثم تصفى بعد ذلك وتستعمل، حيث يصب منها على قماش ويدلك مكان الألم، فإنه جيد ومفيد.

صفاء الأظافر

يخلط الزفت مع الشمع الأصفر وتطلى بذلك الأظافر في وسطها أو جنبها بياض، فإنه يردها إلى لونها الطبيعي.

صحة الأظافر

الزيت والملح المسحوق كالغبار إذا دهنت بهما الأظافر بين الحين والحين أو المواظبة على ذلك أكسبها صحة وصفاء .

تقصف الأظافر

تغمس الأظافر في مستحلب الخزامى أو طبيخها أو تغمس في مستحلب القريص أو طبيخه .

نضارة اليدين

تدلك الأيدي بعصير الليمون والعسل والغليسرين وزيت الزيتون الفاتر، حيث تكون أجزاء متساوية ، فإن هذا المزيج يكسبهما نضارة ونعومة وجمالاً .

تقشب اليدين

جليسرين وحليب وكولونيا وسبيرتو، يمزج الجميع بالتساوي، وتدهن الأيدي مرتين في اليوم ، فإن ذلك جيد لتقشب الأيدي .

تقشب اليدين

لتقشب اليدين تفرك مرتين في اليوم بمزيج الغليسرين والحليب والكولونيا أجزاء متساوية ، فإن ذلك يكسب اليدين نعومة وجمالاً ، ويزيل عنهما التقشب .

بعث الحرارة في القدمين

لبعث الحرارة في القدمين الباردتين، توضع أوراق الصعتر تحتهما في الجوارب أو الأحذية . فإنه يمد الرجلين بحرارة تفيد الجسم وقت البرد .

احتقان أصابع الرجلين

توضع شرائح من البصل الساخن على النار فوق الأصابع المصابة باحتقان، من المساء حتى الصباح على شكل لبائخ، ثم تغير. . . حتى الشفاء .

الدحاس

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على الأصابع المتقيحة والمصابة بالدحاس .

برودة العظام المزمنة

إذا شرب الكندر «اللبان الذكر» بالزيت والعسل، وامسك المصاب في ذلك اليوم عن شرب الماء، أفاده جيداً . وإن لم تكن النتيجة كاملة فليكرر العملية .

الأطراف المثلجة من اليدين والرجلين

تؤخذ كمشة من السذاب وتغلى في لتر من الماء كحمام قدمي وتكمد فيها المواضع المثلجة .

تثليج الأصابع

تشوى بصلة شيأً خفيفاً من غير أن يتغير لونها بعد أن تكون مفرومة الأوراق، ثم توضع على القدمين أو الأصابع مدة 20 دقيقة، فإن ذلك يفيدها من التثليج .

تثليج الأصابع

توضع اليدان أو القدمان في الماء المطبوخ فيه الكرفس مدة نصف ساعة، فإنه جيد ومفيد لتثليج الأصابع .

تثليج الأصابع

توضع أصابع اليدين أو الرجلين في طبيخ ماء القريص، فإنه جيد إذا تكرر العمل، وذلك لمدة نصف ساعة في كل ليلة.

مسمار الرجل

يدلك المصاب دلكاً قوياً بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم، فإنه جيد لمسمار الرجل.

مسمار الرجل

يسحق فص ثوم صغير ويدهن به مسمار الرجل، يواظب المصاب على ذلك فإنه يزول.

تشقق القدمين والكاحلين

يؤخذ الجليسرين وعصير الليمون، ويدهن بهما تشقق القدمين أو الكاحلين، فإنه يزول إذا تكررت العملية.

إزالة تفن القدم

التفن تراكم طبقات سطح القدم بسبب ضغط الحذاء، لكي تزيل ذلك، ضع القدمين في ماء فاتر مدة 10 دقائق، ثم خذ شريحة من الطماطم وضعها فوق التفن، ثم لف القدم بقماش، وتزيلها في الصباح. تعيد العملية مدة 5 أيام على الأكثر، فإن التفن يزول.

تعب القدمين

توضع القدمان في ماء فاتر، ويمكن إضافة قليل من الملح أو «جفيل» كما يمكن تدليكهما بماء الكولونيا.

تعب القدمين وورمهما

الشيح 100 غرام، و 3 لترات من الماء، يغلى مدة ربع ساعة في وعاء، ويترك حتى يفتر ويغمس فيه القدمان.

تخفيف الدم الناتج عن وقعة أو رضة

يأخذ المصاب زلال البيض وملعقة كبيرة من الطحين، وملعقة صغيرة من الملح، يخلط الجميع ويعجن مع زلال البيض ويوضع كلبيخة على محل احتقان الدم مدة 12 ساعة، فيتجمع الدم، ويحدث من خلال اللبيخة احمرار محل الوجع، فيغسل بالصابون والماء الساخن.

رائحة الإبطين

قشور الرمان اليابس تطحن جيداً ويفرك بها تحت الإبطين كل يوم مرتين، بعد مدة قليلة تزول الرائحة.

الأورام

تؤخذ الشبة البيضاء وتدق حتى تصبح ناعمة وتخلط بماء الزهر، وتبل قطعة من القماش، وتوضع كلصقة على محل الورم وتبقى عليها. تكرر العملية مراراً يرتفع الألم.

الأورام

كمية من النخالة تعجن بخل وتوضع على الورم ساعات، إن زال الورم فذاك وإلا تعاد العملية.

الأورام

خلط طحين القمح بمثله من طحين الحلبة ويعجنان بخل ويوضع ذلك كلصقة على ورم الركبة أو حيثما كان ويحزم. تعاد العملية من جديد كلما نشفت.

الأورام الصلبة في الجسم

يدق السانوج ويمزج بالخل وتضمد به الأورام الصلبة في الجسم، فإنه جيد ومفيد لها حيث يحللها.

الأورام الصلبة في الجسم

تضمد الأورام الصلبة في الجسم بالميعة مدة، فإنها تزول.

الأورام الحارة

الكسبرة الخضراء مع دهن الورد جيدة في القضاء على الأورام الحارة شرباً وضماداً، خاصة، إذا أُضيف لها خل.

الأورام الحارة

يؤخذ السمسم بقشره وتضمد به الأورام الحارة يشفيها، إن واظب عليه المصاب.

فقر الدم

تغلى 50 غراماً من بزر البصل في نصف لتر حتى يبقى من الماء ربعه، يشرب المصاب ثلاث جرعات في اليوم موزعة بين الصبح والظهر والعشاء مدة ثلاثة أيام، فإنه يفيده جيداً.

فقر الدم

يواظب المصاب بفقر الدم على شرب ماء الكرنب فإنه يشفى .

تنقية الدم

يتناول المريض الماء المطبوخ في قرة العين ويشرب منه كوباً في الصباح وآخر في المساء، فإن ذلك جيد لتنقية الدم .

تنقية الدم

يشرب المصاب فنجانين في اليوم من عصير أو مطبوخ ماء القريص واحد في الصباح والثاني في المساء حتى يتطهر الدم ويشفى المصاب .

تنقية الدم

يؤخذ جزء من الثوم وثلاثة أجزاء من النعناع والصعتر وخمسة أجزاء من الملفوف، يطبخ الجميع في لتر من الماء ويحلى بالعسل، ويأخذ منه المصاب أربع دفعات في اليوم - أي شرب لتر بكامله في اليوم - يواظب على هذا العمل حتى يقضي على تعفن الدم ويصبح نقياً .

تنقية الدم من الزلال

يؤخذ من بزر البصل مقدار50 غراماً في نصف لتر من الماء، يغلى على النار حتى يبقى نصفه، فيأخذ المصاب ما تبقى من الماء ويوزعه على ثلاثة أيام في كل يوم ثلاث مرات يشربه، فإن الدم يصفى عنه الزلال .

تنقية الدم من الزلال

غلي50 غراماً من بزر البصل في نصف لتر من الماء حتى يبقى منه ربع لتر،

يصفى ويؤخذ على مدى ثلاثة أيام، في كل يوم ثلاث جرعات متفاوتة بين الصبح والظهر والعشاء.

تنقية الدم من الزلال

يؤخذ عصير الملفوف مع عصير اللوبياء الخضراء الغضة، ويشرب منه مقدار 3 أكواب في اليوم.

تقوية الدم

يؤخذ الأقحوان مقدار كوبين، ويطبخ في لتر من الماء ويصفى ويؤخذ منه مقدار غرامين في كأس من الماء كل صباح. احذر من الزيادة على هذا القدر.

القولنج

يؤخذ بزر بصل العنصل «زريعة البصيلة» ويخلط بخل، يحبب كالحمص، ثم يبلعه مع التين الجاف المنقوع في العسل ويشرب عليه الماء الحار محلى بالعسل، فإنه جيد للمصاب بالقولنج إذا واظب عليه.

القولنج

إذا واظب المريض على بلع عشر حبات من الحرمل كل يوم أفاد جيداً من مرض القولنج.

القولنج

المواظبة على أكل السلق يفيد في الحد من القولنج.

القولنج

يدق اللوز الحار ويخلط بعسل ويتناوله المصاب بالقولنج يشفى.

القولنج

يدق اللوز الحار ويخلط بعسل ويتناوله المصاب بالقولنج يشفى.

الرياح والأوجاع المزمنة

يطبخ السذاب في ماء ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة في الصباح، فإنه يحلل الرياح ويسكن الأوجاع المزمنة.

الألم المجهول

تهرس بعض أسنان الثوم، ويدلك بها مكان الألم المجهول، فإن الألم يسكن.

تسكين الأوجاع

يشرب منقوع شقائق النعمان بعد طبخه مقدار نصف كأس ماء، فإنه يسكن الوجع حيث كان من وقته.

تسكين الأوجاع

الأفيون يسكن الأوجاع شماً وطلاء، وشرب مقدار قليل جداً منه يفيد أيضاً.

تسكين الأوجاع

يسحق ملح الطعام ويخلط بزيت زيتون ويطلى به مكان الوجع يسكنه.

تسكين الأوجاع

يؤخذ الحمص والسانوج والعسل والماء أجزاء متساوية ويطبخ الجميع بعد دق الحمص والسانوج، ويأكله من يعاني الأوجاع، فإنها تسكن.

رفع الإبرة المكسورة في الجسم

يدهن مكان وخز الإبرة في الجسم ثلاث مرات في اليوم باليود، وبعد يوم أو يومين تذوب الإبرة، حيث أن اليود يذيب المعادن.

مقاومة برد الشتاء

أكل التين المجفف مع الجوز يعطي قدراً عالياً من الحرورات مما يساعد ذلك على مقاومة برد الشتاء ومنح الجسم قوة ونشاطاً.

أم الصبيان «القرنية أو المجعور»

أم الصبيان، سببها كثرة الرطوبة وسوء الهضم وتناول اللحوم من طرف الأطفال الرضع، وربما حدوث سقطة ـ وهي أشبه بالصرع ـ يدعوها العامة بأم الصبيان ـ أو القرنية أو المجعور.

علاجها شرب ملعقة صغيرة من الماء المطبوخ في الأنيسون يحلى بالعسل أو السكر وذلك في كل صباح.

أو شرب ملعقة صغيرة من الماء المطبوخ في بزر الكرفس يحلى بالعسل أو السكر في كل صباح.

أو شرب ملعقة صغيرة من الماء المطبوخ في السمسم يحلى بالعسل أو السكر في كل صباح.

سمنة

تغلى الحلبة 7 مرات في كل مرة يغير الماء من جديد، وتعجن بعسل وتؤكل ثلاث مرات في اليوم بمقدار نصف كيلو يوزع على ثلاث مرات فإنها تساعد الجسم النحيل على سمنته.

سمنة

إذا واظب هزيل الجسم على أكل الحمص المقلي مع اللوز المقلي سمنه .

سمنة

يؤكل الكسكس بالعسل ، فإنه يزيد من سمنة البدن .

سمنة

يؤخذ السمسم والسكر والخشخاش أجزاء متساوية ، وعشر ذلك من البنج الأبيض ، ونصف ذلك من اللوز، يخلط الجميع ، ويأكل منه النحيل مقدار أوقية كل يوم ، فإنه يغذيه ويعطيه بسطة في الجسم وسمنة .

سمنة

تغلى برتقالة كبيرة وثلاث ليمونات في نصف لتر مدة 10 دقائق ثم يضاف إلى المغلي ملعقتان من العسل ، ثم تغلى مرة أخرى 5 دقائق ، فيصفى ويبرد . ويشرب منها النحيل ثلاثة أكواب يومياً تزيد من وزنه .

سمنة

المواظبة على أكل الفول تزيد في خصوبة البدن وسمنته ، وقد يصلح أكله زيت الزيتون .

زيادة وزن الأطفال

تطحن قشور البرتقال مع الجزر من غير تقشيره وتعطى للطفل يومياً ، فإن وزنه يزداد بالتدريج .

ضعف الأطفال بسبب الحليب المجفف

كل أنواع الحليب التي تعطى للأطفال سواء كانت مجففة أو مثل حليب «نستلي» فهي غير كافية من حيث الفيتامين س «C» باستثناء الحليب الطبيعي الطازج، لذا يصاب الأطفال بداء الحفر أو الكساح.

للوقاية والمعادلة، يمكن تدارك ذلك النقص بإعطاء عصير الليمون بمقدار قليل للأطفال، لاحتوائه على الفيتامين س «C».

نحول الأطفال ووهنهم

يجفف السفرجل ويسحق، وتأخذ منه ملعقة وتوضع مع الأرز الذي يكون قد طبخ في مقدار 250 غراماً من الماء. يواظب الطفل النحيل المصاب بالوهن على هذه الوصفة، فإنها مفيدة وجيدة له.

الوهن وشحوب الوجه

إذا واظب المصاب بالوهن والإنحطاط ـ نتيجة الكريات الحمر من جسمه ـ على الفيتامين ب 12 «B12»، أو واظب على أكل الكبد يومياً، تمتع بصحة جيدة ونضارة.

تحسين لون البدن

إذا دلك البدن بماء البصل المعصور بعد أن يشفى، أعطى اللون حسناً وحمرة وأذهب أوساخه.

ضعف البنية

إذا خلط اللبن بملعقة أو ملعقتين من العسل وشربهما ضعيف البنية في الصباح مواظباً على ذلك مدة، فإن بنيته تتحسن.

الهزال

دقيق الحلبة مقدار 3 غرامات بالعسل في كل وجبة، مرتين في اليوم، فإن الهزيل يبدأ يسمن.

النمو عند الأطفال

يؤكل اللوز الحلو والجزر والتين والجوز والبرتقال.

تزويد الجسم بالمعادن بعد الضعف

في حالة انحطاط الجسم وكل المعنويات يؤخذ خل التفاح مقدار ملعقة في كوب ماء محلى بالعسل، واحد في الصباح وآخر في المساء، فإن الجسم يتزود بجميع ما يحتاجه من معادن، وفي الوقت نفسه يشعر المصاب بتجديد القوى.

عودة الشباب

من واظب على أكل مخ العظام والطحال مدة عاد له شبابه، وهو صالح للشيوخ والكهول، كما تعود معه القوة الجنسية ولو كان عنيناً، وتصبح لديه المناعة، حيث تتكون له وسائل الدفاع الواقية ضد الأمراض.

حيوية الجسم

إذا كان الجسم منهوكاً، تؤخذ قبضة من النعناع وتوضع في إناء فيه ماء مغلي، ويحلى بالعسل أو السكر ويشرب منه الإنسان مقدار فنجانين، فإن الجسم تعود له قوته وحيويته بعد ما كان منهوكاً.

الإعياء

دهن الياسمين إذا طلي به الجسم أو شرب نفع من الإعياء.

الاعياء التعب الدائم

يشرب المصاب بالتعب الدائم مقدار ملعقة عسل ممزوجة بمثلها من مستحلب النعناع، فإنها جيدة ومفيدة في القضاء على التعب الدائم. إذا واظب على ذلك المصاب.

الجسم المنهوك

يؤخذ مقدار كوب من أوراق إكليل الجبل، ويطبخ في نصف لتر من الماء ويصفى، ويأخذ المنهوك منه ثلاثة أكواب في اليوم، فإنه جيد ومفيد.

الإدمان على الخمر

إذا واظب المدمن على الخمر أكل الملفوف نيئاً كل يوم، كف عن شرب الخمر ولم تبق له رغبة فيه.

التسمم بالكحول

كوب من عصير أوراق الملفوف وبصل مقطع نيء مقدار500 غرام في نصف لتر حليب، ينقع مدة24 ساعة، ويشرب منه 3 أكواب على فترات في اليوم.

التسمم بالكحول

20 غراماً من بذر البقدونس لكل فنجان ماء مغلي مدة10 دقائق، يشرب فنجان بعد الغذاء وفنجان بعد العشاء إلى أن يزول التسمم.

المدخنون المدمنون

عصير الجرجير أو الماء المطبوخ فيه أوراقه، إذا شرب منه على الريق لمدة مدمن الدخان، فإنه يضع حداً للتسممات الموجودة في جسمه بسبب النيكوتين.

حينما يتماثل المريض إلى الشفاء. من الأفضل له أن يأكل الجزر والملفوف واللفت والبصل والليمون الحامض والبندق والبرتقال والعنب. إمّا كلها إن توفرت أو بعضها.

النقاهة من الأمراض المضنية

يؤخذ الشوفان الغض ويدق ويغطى بالكحول المركز 95% ثم يسد عليه في قارورة، ويترك لعدة أسابيع أقلها ثلاثة، ثم يصفى ويسد لوقت الحاجة.

وللمصاب بالأمراض والذي هو في طور النقاهة يمكنه أن يشرب نصف كوب ساخن كل يوم فيه 15 نقطة من صبغة الشوفان، فإنه يقوي المصاب. كما يمكن أخذ كمشة يابسة من الشوفان إن لم يكن غضاً وطبخها في 3 دفعات في اليوم.

معجون الحرمل

يدق الحرمل ويطبخ في الزيت ثم يفطر المصاب بمقدار الجوز مدة سبعة أيام على الريق، يشفى من الأمراض التالية:

وجع البَوَاسير - وجع الركبة والساقين - وجع اليدين والرجلين - نفخ البطن.

معجون الثوم

هذا المعجون نافع لجميع أنواع البرودة، والعلل الباردة، ويزيد في الباه، ويسخن الكليتين، وينفع في تقطير البول، ويذهب الحكة من المعدة، ويصفي اللون، ويذكي العقل، ويزيد في صفاء العينين، وينقي البلغم، ويذهب بالسعال القديم، ويذهب بالنسيان، ويزيد في الحفظ وذكاء العقل.

خذ الثوم وقشره وصب عليه حليب البقر حتى يغمر، ثم يطبخ على نار لينة

حتى يصير مثل العسل الجامد، ثم يحرك تحريكاً جيداً، وينزل من أعلى النار.

ثم يأخذ ثلاثة أجزاء من زنجبيل يابس وجزء ونصف زعفران وسنبل ودار فلفل ودار صيني وقرنفل وبسباس، يسحق الجميع ويرمى على العسل حتى يختلط، ثم يطرح على الثوم المطبوخ، ويحرك تحريكاً جيداً.

يأخذ منه المصاب بإحدى الأمراض والعلل المذكورة، على الريق وعند النوم مقدار حبة الجوز، فإنه جيد ونافع لما ذكرنا.

طبيخ بزر الكتان «زريعة الكتان»

يطبخ بذر الكتان بعد غسله ودقه واستعماله لبيخة من الخارج للأمراض التالية:

تسكين آلام التهاب المعدة ـ تسكين ألم أسفل البطن ـ التهاب الغدة النكفية ـ التهاب الغدة اللمفاوية ـ الدمامل والقروح الصلبة ـ الأمراض الجلدية المتقيحة.

ومن الداخل فإن المواظبة على شربه حتى الشفاء تفيد جيداً في الأمراض التالية:

التهاب الجلد المخاطي وتسكين آلامه ـ آلام السعال الجاف والحد من نوباته ـ القضاء على الإمساك ـ آلام القرحة المعدية والمعوية ـ نوبات المغص الناتج عن حصاة في المرارة أو الكليتين ـ آلام التهاب الجهاز البولي من كليتين أو مثانة أو بروستات ـ قروح الأمعاء الغليظة ـ قروح التيفوئيد في الأمعاء.

أما طريقة الشرب فيؤخذ مسحوق بذر الكتان مقدار ملعقة كبيرة في ربع لتر من الماء ويغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة 10 دقائق، ويحرك كله ويشرب ساخناً مقدار كوبين في اليوم، كما يمكن تحليته بعسل أو سكر.

محلول البنج «السيكران»

يطبخ جزء من البنج مع ثلثه من الأفيون بالخل، ويستعمل من الخارج كدهن للأمراض التالية:

تسكين الصداع المزمن ـ النقرس ـ المفاصل ـ عرق النسا ـ القروح ـ وجع المعدة ـ قطع النزيف ـ البواسير ـ الجرب ـ الصمم تقطيراً ـ ورم العين ضماداً ـ وجع الأسنان غرغرة ـ عظم الخصيتين ـ قروح الرحم.

محلول بصل العنصل

يؤخذ 2 كيلو من بصل العنصل و 7 ليترات من الخل ويترك 60 يوماً في الشمس مسدوداً سداً محكماً، وقبل خلطه يبشر إلى قطع صغيرة. فهو يفيد أكلاً ودهناً للأمراض التالية:

وجع الصدر ـ ضيق التنفس ـ الربو ـ البهر ـ الإعياء ـ الإستسقاء ـ الطحال ـ الحصى ـ عسر البول ـ بول الدم ـ المفاصل ـ عرق النسا ـ النقرس ـ فتح السمع ـ أوجاع الأذن ـ أوجاع اللسان ـ الصداع ـ الشقيقة ـ القولنج ـ الباه ـ البلغم ـ النتونة ـ البخر ـ اللثة ـ شد الأسنان ـ منع السموم ـ المعدة ـ اليرقان ـ جلاء البصر كحلاً ـ تجفيف القروح ـ أوجاع الرجلين ـ الشقوق ـ الحكة ـ البواسير.

محلول القُراص «الحريكة»

تؤخذ جذور وسيقان أوراق وأزهار القُراص مقدار كل 20 غراماً في 60 غراماً من الكحول النقي 95% ويسد عليه في زجاجة محكمة ويترك في مكان حار لمدة 14 يوماً، وتستعمل هذه الصبغة مقدار ملعقة صغيرة في كوب صغير من الماء وتشرب كل صباح فإنها علاج للأمراض التالية:

فقر الدم ـ النزيف الداخلي في الرئة ـ القرحة المعدية والمعوية ـ البواسير ـ الجهاز البولي ـ نزيف الرحم ـ تصلب الشرايين ـ ضغط الدم ـ اضطراب الهضم ـ الإفراز البلغمي في الصدر ـ السعال المصحوب بقشع ـ مغص الكليتين والرمل والحصى ـ النقرس ـ الإنصبابات المائية «أوزيما» ـ الأمراض الجلدية كالحكة والإكزيما وغيرها ـ تنقية الدم ـ تجديد شباب الجسم .

دهن الفيجن وصبغته

يستعمل دهن الفيجن «السذاب» بأخذ جزء من أوراقه الذابلة وملئها بجزئين من زيت الزيتون ويسد عليه في زجاجة محكمة ويوضع في الشمس مدة أسبوعين بعد ذلك تصفى بقماش وتؤخذ وقت الحاجة . أما صبغته، فيضاف إلى كل جزء من الفيجن خمسة أجزاء من الكحول المركز 95% ويحكم في زجاجة مسدودة ويترك لمدة 15 يوماً في مكان دافيء مع خضها يومياً، وبعد المدة تصفى الصبغة وتعصر الأوراق بداخلها وتحفظ لوقت الحاجة .

وداخل الكتاب علاجات تتوقف على الفيجن .

شراب الفيجن

لتر من الماء فيه أوقية من الفيجن «السذاب» إن كان طرياً أفضل، وثلاثة أواق زيت زيتون، وثلاثة أواق شيرج وأوقية من حب الخردل وأوقية من حب الرشاد وأوقية من عاقر قرحا، يطبخ الجميع في الماء ويصفى، فهو مفيد وجيد إذا شرب بمقدار ملعقة كبيرة كل صباح، وذلك للأمراض التالية :

وجع المثانة والكلي والساقين وإدرار البول وتحليل الرياح .

أما وجع الظهر فيدهن به مع الشرب .

وفي وجع الأذن يقطر فيها بجانب الشرب .

وفي الصداع والصرع يقطر في الأنف بجانب الشرب .

شراب البنفسج

تؤخذ كمية من أزهـار البنفسـج وتغمـر بمـاء مغلـي يغطيهـا، وتتـرك لمـدة 7 ساعات لتتخمر، ثم يصفى هذا الماء ويعاد فوق النار ليغلى، ويفرغ مرة أخرى على الأزهار التي كانت، ثم يترك 7 ساعات. وهكذا تجـري هذه العملية أربـع مرات.

وفي الرابعة تغلى مع الماء كمية من السكر قدر ما يجعله مقبولاً في الحلاوة إلى أن يصبح لزجاً كالعسل.

هذا الشراب يحفظ في زجاجة محكمة السد، وتعطى وقت العـلاج مقـدار ملعقة كبيرة في كوب من الماء.

وداخل الكتاب علاجات تتوقف على البنفسج.

شراب الثوم

تغلى أربعة فصوص من الثوم المقشر من غير زيادة في كوب من الحليب، وتحلى بالعسل أو السكر وتشرب صباحاً كل يوم حتى الشفاء من الأمراض التالية:

قوة المناعـة والحمية للجسـم ـ نشـاط الجسـم ـ الوقـاية من الأوبئـة مثـل التيفوس والكوليرا... إلى غير ذلك ـ الأمراض المعـوية العفنـة مثـل التيفـوئيد والزحار... إلى غير ذلك ـ الحد من الإصابات السرطانية ـ شلل الأطفال ـ وقاية السكريين من المضاعفات كضعف الذاكرة وفقدان الحس في الأطراف ـ خفض ضغط الدم ـ تصلب الشرايين ـ الدوخة ـ الإمسـاك ـ الاضطـرابات الناتجـة عن التسمم بالنيكوتين لدى المدخنين ـ سقوط الأسنان المبكر ـ الإسهالات المنتنـة ـ قتل الديدان المعوية ـ تطهير الأمعاء.

وقد تزول رائحة الثوم بأكل تفاحة أو شرب ملعقة من العسل بعد نصف ساعة من أكل الثوم.

شراب التفاح

إذا عصر التفاح وقطر ماؤه وسد عليه في زجاجات، فإنه يبقى على حالته من غير فساد، وقد يفيد شرب كأسين منه للأمراض الآتية مع المواظبة عليه إلى أن يزول الداء:

فقر الدم - ضعف عام - أمراض الأوعية والعقد اللمفاوية - تصلب الشرايين - داء النقرس - أمراض الكبد - أمراض الجهاز البولي - أمراض الجلد - الروماتيزم - الأعصاب.

شراب شاي التفاح

يمكن أخذ قشور التفاح وتجفيفها وتقطيعها قطعاً صغيرة مثل الشاي، واستعمالها مشروباً كالشاي تماماً، وهذا مفيد جداً في الشتاء على الخصوص، وله منافع جمة أهمها أنه منعش ومنشط.

حمام الخردل

الحمام الخردلي الكلي تكون طريقته على الشكل التالي:

200 غرام من مسحوق بذور الخردل في لتر من الماء الفاتر حتى يصبح كالعجين، وبعد نصف ساعة يضاف العجين إلى مغطس في حمام ساخن درجته 37 درجة مئوية، فيتمدد فيه المريض، وبعد عشر دقائق أو خمسة عشر دقيقة أو حينما يشعر بحرقة في الجسم، يقوم حيناً ويغسل جسمه بالماء.

يكرر هذا الحمام الخردلي، فإنه مفيد جداً للأمراض التالية:

التهاب الرئة - ضعف القلب - الأطفال الذين تبرد أجسامهم فجأة ويزرق لونهم أو يصفر - النقرس - عسر التنفس - فقدان الحس في الأصابع - احتقان الصدر - احتقان الرأس - الصداع - الدوار - التهاب اللوزتين وتضخمهما - ضيق

المجاري الهوائية ـ إدرار الحيض المحتقن ـ ضعف الدورة الدموية ـ فقدان الصوت .

الإحتياط من الوباء

من أجل الإحتياط من الأوبئة الخطيرة المعدية ، يستنشق القطران بين الفينة والفينة .

معالجة السم

يعطى المصاب ما يقيء مثل مسحوق الخردل مع كوب من الماء الدافيء ، أو العسل المذاب في كوب ماء دافيء تضاف إليه ثلاثة ملاعق من الشب المسحوق ، بعدها إعطاء سائل غذائي مثل بياض البيض ، ثم يعطى مليناً مثل زيت الخروع .

السموم

يشرب العسل ساخناً مع دهن الورد ، فإنه يفيد في السموم المأكولة أو نهش الهوام . ويزاد في النهش دهن أماكنها .

السموم

يدهن مكان السم بالماء المطبوخ في الحلتيت، ويشرب منه مقدار نصف ملعقة، يفيد ذلك في كل نهشة سامة، يواصل العلاج حتى يبرأ .

التسمم بالنيكوتين

يشرب عصير الجرجير أو مغليه ، حيث يأخذ من عصيره مقدار ملعقتين أو كأس مغليه كل يوم، فإنه مفيد وجيد للمدخنين المصابين بتسمم النيكوتين بسبب الإفراط في التدخين . وإذا شرب عصيره فمن الأفضل أن يمزج في كأس حليب .

لسع ولذغ الحشرات

ضع عجيناً في الصودا والمـاء، أو كمـادة فيهـا ماء النوشـادر، وذلك بوضـع الصودا أو النوشادر على مكان اللسعة أو اللذغة .

لسع ولذغ الحشرات

يفرك مكان اللسعة جيداً بالبقدونس الإفرنجي، فإنه يفيد في إزالة آثارها .

لسع ولذع الحشرات

تنزع إبرة الحشرة أولاً ، ثم يدهن مكانها بقطعة ليمون حامض .

لسع النحل

يدلك مكان اللسع بالثوم أو البصل أو ورق الحبق .

لسع البعوض

يدهن مكانه بالثوم أو الكراث أو البقدونس .

نهش الهوام

يطلى محل نهش الهوام بدار فلفل ، فهو جيد له .

عضة الكلب الكلب

يطلى مكان العضة بماء البصل والملح والسذاب ، مع تناول العسل ومـاء البصل أكلاً ، يستمر في ذلك حتى يبرأ .

عضة الحيوان

عصير قليل من الليمون الحامض يضع حداً لعضة الحيوان والكلاب .

لذغة السموم والهوام

إذا طلي موضع اللذغة السامة بالقطران الممزوج بالملح يشفى من ساعته .

تنقية الجسم من السموم

ملعقتان كبيرتان من الطرخشون يطبخان في كوبين من الماء، ويشرب واحد في الصباح والثاني في المساء، فإن المصاب بالتسمم ينقي جسمه من تلك الشوائب بما فيها السوائل المتراكمة في الأنسجة من الإنصباب «أوزيما» .

ارتفاع درجة الحرارة

عند ارتفاع درجة الحرارة ينبغي أن يبقى المريض هادئاً ويجرد من لباسه في الحال حتى يمكنه أن يتنفس بحرية، بعد ذلك يستحم بماء فاتر فيه قليل من الخل، بعده يأخذ كأس شاي أو عصير ليمون حامض .

ارتفاع درجة الحرارة

يلف المريض بقطعة شاش كبيرة بعد أن تنقع في ماء فاتر، وفوق هذه الضمادة المبللة توضع ملعقة من القماش الجاف، ثم يعطى المريض عصير الليمون الحامض والبابونج، تاركاً الضمادة مدة ساعتين حتى يعرق، بعد ذلك نرفع عنه الأغطية ثم يجفف جسمه .

ارتفاع درجة الحرارة

أوراق الكالبتوس الجافة مقدار 25 غراماً، تغلى في لتر ماء ربع ساعة،

ويشرب مقدار فنجانين في اليوم ، فإن الحرارة تنخفض .

انخفاض درجة الحرارة

يأكل المصاب البرتقال والتوت والهندباء والثوم والكرفس والخرشوف . إما كلها إن توفرت أو بعضها .

الوباء

في حالة حدوث الوباء يؤكل الثوم النيىء والجزر وعصير الليمون الحامض وعصير البندورة مقدار كوبين في اليوم ، إما بعضاً من هذه المجموعة أو كلها .

الوباء

في حالة حدوث الوباء تطبخ أوراق الكالبتوس الجافة مقدار 20 غراماً والصعتر 25 غراماً في لتر ماء يغلي مدة 10 دقائق ، ويشرب منه مقدار فنجانين كل يوم .

الحمى التيفوسية

يعطى المريض فنجاناً كل يوم من دهن هذا المزيج .

النشادر 40 غراماً وبوتاسا 20 غراماً وشراب عطري 40 غراماً وماء مغلي 300 غرام يخلط الجميع ويستعمل منه شراب ، يواظب عليه المريض مع الإحتراس من العدوى .

حمى التيفوئيد

قشور البرتقال تنظف جيداً وتقطع وتغلى في الماء حتى تصبح كالشاي ، فيأخذ المريض من ذلك 3 أكواب يشربها على 3 أوقات مختلفة ، في الصباح

والغداء والعشاء، يداوم على ذلك حتى العشاء، وعلى المريض الا يتعرض للبرد أو للانفعالات النفسية .

حمى التيفوئيد

مستحلب قشور البرتقال النقي يطبخ في لتر من الماء ويشرب بكامله في اليوم بعد تقسيمه أكواباً على أوقات مختلفة . ويجتنب الإنفعالات النفسية والبرد ومراعاة الأكل .

الحمى

يغلى 40 غراماً من ورق الزيتون في لتر من الماء، ويشرب المصاب بالحمى أربعة أكواب في اليوم، فإن الحمى تزول .

تسكين العطش في الحميات

يفرم الخيار ويخلط مع الحليب أو اللبن ويشرب، فإنه يسكن العطش في الحميات .

تسكين العطش والإضطرابات العصبية في الحميات

يشرب ماء الخيار مع الحليب بين الفينة والفينة، فإنه يسكن عطش الحميات ويخفف من الإضطرابات العصبية .

النقاهة من الحميات

يؤخذ مقدار كوب من أوراق إكليل الجبل، ويطبخ في لترين من الماء ويصفى، فيستعمل المنقوه من الحميات ثلاثة أكواب صغيرة في اليوم محلاة بالعسل أو السكر .

حروق النار

تدهن الحروق بالماء الغض أو المطبوخ للقريص، فإنه جيد وسريع العلاج للحروق .

حروق النار

تدهن الحروق بخل التفاح وتغطى، وفي حالة إزالة الشاش عند الحروق يدهن بزيت الزيتون حتى يمكن فكه من غير ألم .

حروق النار

يخلط عصير ماء الجزر الغض مع زلال البيض وتدهن به الحروق وتجدد اللبيخة كل يومين .

كما يشرب المصاب من مستحلب البابونج والخزامى نصف ملعقة في فنجان ثلاث مرات في اليوم .

حروق النار

إذا أُحرقت أوراق الآس وعجنت بزيت وطلي بها حروق النار نفعه وعجل بشفائه .

حروق النار

عجين الذرة إذا لطخت به حروق النار أفاد جيداً .

حروق النار

يدق العفص جيداً ويعجن بماء ويطلى على الحروقات يسرع بشفائها .

حروق النار

يضمد مكان الحروق بخل فإنه يسرع بشفائه .

حروق النار

رماد الكرنب مع بياض البيض يدهن به المصاب بحروق النار يشفيه .

حروق النار

إذا خلط الزنحفور ببياض البيض ودهنت به حروق النار أبرأها .

حروق النار

زيت طيب يخلط بملح الطعام المسحوق ويدهن به حروق النار يسكن ألمه ويمنعه من التقرحات .

حروق النار

يلطخ مكان الحريق بزيت اللوز الحلو وزيت الخشخاش .

حروق النار

تهرس البطاطا النيئة وتلصق على مكان الحريق ، فإنها مفيدة .

الحروق البسيطة

يهرس التين المجفف ويوضع على الحروق البسيطة فإنه يفيدها .

حروق الماء الحار

إذاخلط الماء بملح وبلّ في قطن أو خرقة ودهن به المصاب بحروق الماء الحار أبرأه .

حروق الماء الحار

تؤخذ بيضة وتكسر ويؤخذ بياضها وصفارها ويدهن به المصاب بحروق الماء الحار ينفعه نفعاً جيداً.

قروح النار

تذر القروح برماد «تكوت» فإنه يبرأ.

التقرحات

إذا واظب المصاب على أكل الملفوف نيئاً كل يوم أفاده من التقرحات.

القروح الرطبة

إذا سحق ورق الآس ووضع على القروح الرطبة عجل بشفائها.

القروح الرطبة والجروح

يذر عليها رماد «تكوت» فإنه يدخل عمقها ويجففها.

القروح الوسخة

تدهن القروح الوسخة بماء البصل ينقيها وييسر شفاءها.

القروح الرديئة

الإثمد يقضي على اللحم الزائد ويجفف القروح الرديئة ويمنعها من الإنتشار إذا ضمد به.

القروح الرديئة

اللوز المر إذا خلط بعسل يبرىء القروح الرديئة.

القروح الخبيثة والسرطان

يؤخذ رماد القريص ويخلط مع الملح ويضمد به القروح الخبيثة والسرطان، يفيدها جيداً .

قروح الأقدام المستعصية

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على القروح المستعصية في الأقدام من الليل حتى الصباح ، ثم تعاد من جديد، فإنها مفيدة جداً للقضاء عليها .

التئام الجروح أو القروح الخبيثة

تسحق أوراق البقدونس الرومي ويضاف إليها الملح والخل وتوضع على الجروح أو القروح الخبيثة ، فإنها تنفع نفعاً بليغاً .

الجروح والقروح

تأخذ دهن المسك وتخلط بعسل وتدهن به الجرح أو القرح ، فإنه يفيده .

الجروح والقروح

تدهن الجروح أو القروح بخل مقدار نصف لتر نقعت فيه 6 أسنان من الثوم النيىء بعد أن يسد عليها سداً محكماً مدة 10 أيام ، وبعد ذلك يستعمل للجروح والقروح .

الجروح والقروح

تغلى قشور الصفصاف ويغسل بمائها الجروح والقروح النتنة ، يقضي على رائحتها ويسرع بشفائها .

الجروح والقروح النتنة

يحرق خشب الزيزفون ويسحق ويذر رماده على الجروح أو القروح النتنة فإنه ينقيها ويسرع بشفائها .

الجروح والقروح والحروق

تنقع أوراق الملفوف الغضة في زيت الزيتون حتى تلين، ثم تمسح من الزيت وتوضع فوق الجروح أو القروح أو الحروق ، فإنها جيدة لذلك .

الجرب والبثور المحرقة

يطلى الجرب أو مكان البثور المحرقة بمسحوق الحبة ممزوج بخل ، فإنه ينفع نفعاً بيناً .

التئام الجروح

إذا دق الثوم طرياً ووضع على الجروح التأمت .

التئام الجروح

بعد تنقية الجروح بالمطهرات يغطى بقطعة صغيرة من معدن الألومنيوم ولا يفتح عنه إلا بعد التنقية ، فإنه يساعد على التئام الجروح في أقرب وقت .

الدمامل

إذا عجن ماء النعناع مع دقيق الشعير وضمدت به الدمامل أنضجها .

خراج الدمل

يوضع فوق الدمل الذي يبدو رأسه أحمر، مدقوق بزر الكتان المطبوخ على النار، فتصنع منه لصقة ، فإنه بعد حين يفجر الدمل ويخرج منه الخراج .

فتح خراج الدمل

تؤخذ عدة أسنان من الثوم النيىء المدقوق مع صفار البيض وبعض الطحين، وملعقة صغيرة من الملح الناعم، يجعل من ذلك لصقة وتوضع على رأس الدمل الذي لم يظهر، فإن الدمل يظهر له رأس بعد أربع ساعات تقريباً. ويمص الخراج الباطني.

فتح خراج الدمل

تؤخذ 3 أسنان من الثوم وتخلط بصفار البيض ونصف ملعقة ملح الطعام، وقليل من الطحين، ويخلط الجميع بعد دق أسنان الثوم الغضة، وتوضع فوق الدملة، فإنه بعد ساعات تفتح ويخرج خراجها.

فتح خراج الدمل

يدق بزر الكتان ويطبخ في ماء ويوضع كلصقة على الدملة، فإنها تنفتح ويخرج خراجها بعد ساعات وإلا تعاد العملية.

الدمامل والخراجات

تأخذ قليلاً من أوراق الشيح، وظفراً من الثوم، وبضع حبات ملح الطعام وتطحن ثم تخلط بقليل من الخل والعسل، وتوضع فوق لبيخة، ثم تضع اللبيخة على الدمل أو الخراج، فإنها تزول.

الدمامل والخراجات

تغلى الحلبة وتوضع لبيخة على الدمل، فإنها تسرع بفتحه وشفائه، وهي أفضل علاج للدمامل والخراجات.

الخراجات

تغلى أوراق الخس بزيت الزيتون وتوضع على الخراج .

الخراجات

اللفت المسلوق يوضع لصقة على الخراج .

الخراجات

يشوى البصل ويوضع عليه .

الخراجات

يوضع فتات الخبز المبلل بعصير الكراث ، فإنه يسرع بالخراج .

الخراجات

تأخذ قشر بصلة وتضع فيها عسلاً ثم تضعها على نار حتى تحمى ويحمى السائل العسلي، فتضع القشر بعسلها على الخراج المتصلب فإنه ينفجر.

الدمامل والجراحات

يؤخذ السمسم بقشره ويحمص على النار حتى يكاد يحترق، ثم يدق جيداً وتضمد به الدمامل والخراجات فينضجها ويفجرها ويلصقها في ليلة .

الدمامل والجراحات

يخلط زيت وملح وعسل وتضمد بها الدمامل والخراجات ينضجها .

حبوب الجسم

تأخذ بصلة واحدة وتحرقها مع كوب من زيت الزيتون حتى يصبح كالفحم .

يدهن به المصاب بالحبوب، فإنه جيد لها.

الحبوب المستعصية

تأخذ ورق الخروع وتدقه وتضعه في شاشة وتعصره وتدهن به الحبوب تشفى في حينها، شريطة أن لا يصلها الماء.

الجرب

يدلك مكان الجرب دلكاً جيداً بالصابون الأسود، ثم يغمس الجسم المصاب في الماء الدافيء نحو نصف ساعة حتى تلين البشرة، ثم يدهن الجلد بهذا المرهم.

بوتاسا 25 غراماً، وكبريت 50 غراماً، وفازلين 300 غرام. يكرر هذا العمل حتى يبرأ المصاب مع الإحتراس من العدوى.

الجرب المتقرح

يطلى بالكندس «تيغشت» مع الخل وسويق الحنطة مدة، فإن الجرب المتقرح يقلع.

الحكة

يدق الكندس «تيغشت» ويخلط بماء ورد أو ماء عادي، ويطلى على مكان الحكة، فإنها تزول بعد مواظبته.

الجرب والحكة

الشب اليماني ينفع من الجرب والحكة ضماداً إذا خلط بخل وعسل.

النملة والجمرة

عصارة الكسبرة الخضراء أو طبيخها ينفع ضماداً من النملة أو الجمرة.

الأكلة

يدق الشيح ويذر على الأكلة، فإنه يوقف تسربها ويحدها ويشفي المصاب منها إذا واظب على ذلك.

الأكلة

دهن الجوز إذا دهن به محل الأكلة نفعها جيداً ومنع سعيها.

الأكلة

الشب بالعسل إذا طلي على محل الأكلة نفع فيها جيداً ومنع سعيها.

البثور اللبنية

يدق الثوم نيئاً ويخلط بخل وعسل، وتضمد بها البثور اللبنية التي تشبه البرص، فإن ذلك يفيد فيها، إن واظب المصاب على ذلك.

نزيف الدم

يذر مسحوق البن على مكان نزيف الدم، فإنه يتوقف.

نزيف الدم

يدق قشور البيض حتى تبقى كالغبار، وتذر على الجراحات الطرية، فإنها تقطع نزيف الدم.

نزيف الدم

إذا بذر السندروس على الجراح العظيمة حبس الدم لساعته .

نزيف الدم

إذا ذر الصبر على الجراح ألحمها وألصقها .

نزيف الدم

إذا عجن العفص بالخل ووضع على الجراح نفع جيداً وقطع نزيف الدم .

النار الفارسية

عصارة البابونج تفيد جيداً في إبراء النار الفارسية ضماداً .

النار الفارسية

عصارة الكرنب نيئاً بالملح تبريء النار الفارسية ، إذا تكرر العمل .

القروح الجلدية

الشيح مقدار 20 غراماً في ليتر من الماء يغلى مدة 10 دقائق ويدهن به .

القروح الجلدية

ثوم مقشر مسحوق مقدار 25 غراماً في لتر خل ويغلى جيداً ، ثم يدهن به القروح .

القروح الجلدية

بصل مسحوق مقدار 50 غراماً في لتر خل ، يغلى مدة 15 دقيقة ثم يدهن به .

الأمراض الجلدية المزمنة

تغلى 20 غراماً من العيدان المقضمة من العرعر في كوب ماء مدة10 دقائق، ثم يصفى ويشرب بجرعات في اليوم بعد تحليته بالعسل أو السكر، فإنه جيد للمصابين بالأمراض الجلدية المزمنة.

الأمراض الجلدية

يفيد في الأمراض الجلدية ومنها البلاغرا «الفيتامين ب B » إذا واظب عليه المصاب.

الأمراض الجلدية الجافة

تؤخذ حفنة من قش الشوفان «الخرطال» وتطبخ في ماء وتغسل بها الأمراض الجلدية الجافة على اختلاف أنواعها، فإن المواظبة عليه تفيد جيداً.

الالتهابات الجلدية الرطبة

تؤخذ أزهار البابونج وتسحق وتذر فوق الإلتهابات الجلدية الرطبة مثلا الإكزيما والقروح والجروح والسرطان الخارجي المتقرح والجيوب المتقيحة في العظام والتهاب الأظافر.

الطفوحات الجلدية المزمنة

تؤخذ 15 غراماً من الجذور اليابسة للنجم، وتغلى في نصف لتر من الماء وتحلى بالعسل أو السكر، ويشرب منها مقدار ثلاثة أكواب في اليوم، فإنها تقضي على الطفوحات الجلدية، كالفقاقيع والدمامل والإكزيما... إلى غير ذلك.

التسلخات الجلدية للأطفال

توضع لبيخة من الجزر الطازج بعد الدق على مكان التسلخات الجلدية للأطفال ، فإنه جيد ومفيد .

اللثة والدمامل والآفات الجلدية

تطبخ قرة العين مقدار كمشة في نصف لترمن الماء ، ثم يشرب المصاب منها كوبين ، ويدهن بها نزيف اللثة والدمامل وأنواع الآفات الجلدية المزمنة .

تسلخات الجسم

يؤخذ النسرين وتدق أوراقه المجففة حتى تصبح مسحوقاً ناعماً ، وتذر فوق التسلخات مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم .

تسلخات الجسم

تلطخ التسلخات الجلدية بمبشور أو ماء الجزر الطازج ، فإنه مفيد يقضي عليها إذا تكرر العمل .

تشقق الجلد

يفيد في تشقق الجلد غسلها بمغلي ماء الحلبة ، فإنه جيد ومفيد ، حيث يرده إلى نعومته .

الإكزيما

تغلى الحلبة وتوضع لبائخ على أماكن الإكزيما أو يدلك بمائها المطبوخ ، فإنها جيدة ومفيدة لذلك .

الإكزيما

50 غراماً من أوراق العرعر يغلى في لتر ماء مدة دقيقتين، وتحلى بالعسل أو السكر ويشرب منها 3 فناجين في اليوم.

الإكزيما

تدق بذور الفاصوليا وتذر على الإصابات الجلدية مثل الإكزيما، فإن المواظبة عليها تضع حداً لهذا الداء.

الثآليل

يوضع فوق الثالول شريحة بصل مفرومة ساخنة على نار ومشبعة بخل، ثم توضع فوق الشريحة لصقة حتى تبقى فوق الثالول، فيتركها من الصباح حتى الليل، ثم يجدد أُخرى من الليل حتى الصباح، فإنها تنصرف.

الثآليل

إذا دق الفجل وخلط بالخل وضمدت به التآليل قلعها.

الثآليل

مدقوق ملعقة من الحناء ومثلها من القطران ومثلها من الملح المدقوق ومثلها خل، يخلط الجميع جيداً وبالتساوي، ثم يطلى به مكان الثالول كل يوم مرتين، فإنه يذهب تماماً.

الثآليل

يخلط البصل بالملح ويضمد به الثالول بقلعه.

الثآليل

يخلط الشونيز المدقوق بالملح والخل وتعرك به الثآليل، فإنه يقلعها.

الثآليل

تدهن الثآليل باستمرار، وذلك بأخذ الخل وخلطه بالسانوج المحروق. ولا بد من تكرار العملية.

الثآليل والبقع السوداء

يدلك بزيت الخروع ثلاث مرات في اليوم مكان الثآليل أو البقع السوداء مدة 15 يوماً تقريباً، فإنها تزول.

قلع الزوائد والآثار الجلدية

يؤخذ الزنجار ويدق ويخلط مع بياض بيضة، ويدهن به مكان الزوائد أو الآثار الجلدية نحو البرص أو القروح العتيقة أو غيرها... تزول.

آثار الضرب بالسياط والخدش

يدق الزرنيخ الأصفر، ويغلى ويدهن به آثار الضرب بالسياط والخدش فإنه يزول.

تدرن الجلد

يفيد في علاج تدرن الجلد الفيتامين د«D» إذا واظب عليه المصاب.

البرص

يؤخذ من بزر أطريلال مقدار 4 غرامات فقط ومن عاقر قرحاً غرام واحد،

يسحقان ويخلطان بعسل جيد، ويلعق المصاب بالبرص كل ذلك، ويقف في الشمس الحارة كاشفاً موضع البرص للشمس مدة ساعتين، وقد تبدو رقع البرص تدملت وسال منها ماء أبيض إلى صفرة. ولينظر المصاب هل عاد اللون عادياً كباقي الجسم أم لا زال أبيض، فإن كان لا زال كذلك، فليعد مرة ثانية وثالثة ورابعة إلى أن يصير اللون طبيعياً. ونحذر القائم بهذه العملية أن يشرب، لأن العشبة المذكورة والعسل وحرارة الشمس... كل ذلك يأتي بالعطش، وإلا أبطل العمل، كما ننبه أن يصبر للخراجات المائية السائلة من بقع البرص وأن يتحملها ولا خطر فيها.

البرص

إذا أخذ المصاب بالبرص بزر أطريلال مقدار 5 غرامات وعاقر قرحاً مقدار غرام واحد، وشربه صاحب البرص بعد التنقية بمسهل ووقف في شمس الصيف مقدار ساعة من 10 إلى 11 صباحاً وموضع البرص مكشوف للشمس.

إن قام المصاب بهذه العملية ثلاث مرات على الأقل كانت النتيجة سارة.

البرص

قشور الليمون إذا أُحرقت وضمد به البرص أزاله بعد تكرار العملية.

البرص

حب الخروع ينفع في البرص جداً إذا خلط بالعسل وأكله المصاب ودهن به، وذلك لمدة زمنية حتى تظهر النتيجة.

البرص

إذا حك البرص بماء البصل النيء في الشمس أذهبه، ويلزم في ذلك الإستمرار.

البرص

إذا طلي البرص بحب النيلى مدة أفاده .

البرص

الشب اليماني ينفع من البرص ضماداً .

البرص

يدلك البرص بالكراث المبشور في العسل دلكاً جيداً، يلازمه المصاب حتى لا يبقى له أي أثر.

البرص

إذا واظب المصاب على شرب الماء المطبوخ في شقائق النعمان كل يوم نصف ساعة، ويدلك بقع البرص بمائة نفعه نفعاً جيداً وشفي منه .

البرص

يدهن مكان البرص بالزرنيخ الممزوج بالعسل، فإنه يفيد بشرة الجلد إذا استمر دلكه لها، وقد يطبخ في العسل قبل استعماله .

البرص

يبدأ أولاً بمسهل، ثم يأخذ بصلاً كبيراً ويشويه على رماد حار، ثم يعصر ماؤه ويعجن به بزر الفجل، ويطلى به مكان البرص مع الفرك الجيد ويتركه يوماً وليلة، ثم يغسل بالماء الحار بكرة، ثم يعيد المصاب طلاءه من جديد كل يوم، فإن ظهرت النتيجة في ظرف اسبوع فذاك وإلا أعاد العملية من جديد. بجانب هذا يأكل الثوم الممزوج بالعسل يومياً .

البرص

تسحق الحبة السوداء وتخلط بالخل ويطلى بها موضع البرص، بالإضافة إلى أكل مزيج مكون من ملعقة من مسحوق الحبة السوداء وملعقة من العسل وملعقة من الخل. وتعرض بقعة البرص على الشمس أو الحرارة.

البرص

تأخذ الفوة وتدقها وتعجنها بخل ويطلى بها مكان البرص باستمرار، فإنه يبرأ.

البرص

تطبخ شقائق النعمان «بلعمان» في الماء، ويشرب من مائه قدر ملعقة صغيرة كل صباح مع دهن بقع البرص بمائه وعرضها على الشمس، وذلك لمدة زمنية، فإنه جيد للبرص، إذا لازمه المصاب.

البرص

إذا شرب المصاب بالبرص أو البهق من منقوع ماء ورق شجرة مريم مدة توقف البرص أو البهق.

البرص

يؤخذ النوشادر والثوم أجزاء متساوية، ويطبخ الجميع ويطلى به البرص، فإنه جيد إذا لزم المصاب تكرار العمل.

الحفر

يأخذ أوراق الجرجير الغضة 30 غراماً في لتر ماء ويغلى 10 دقائق. ويشرب

3 فناجين في اليوم مدة حتى الشفاء، كما يواظب على أكل الملفوف وعصير الليمون الحامض.

الجذام

إذا أكل المصاب الثوم كل يوم مقدار 20 غراماً مع العسل، وذلك لمدة أسبوع نفع جيداً من الجذام، والأفضل أن يعجن الثوم بالعسل.

الجذام

يشرب المجذوم الماء المطبوخ في الهليلج مقدار نصف كأس، نفع المجذوم إذا داومه.

الجذام

تطبخ أصول العوسج ويشرب المجذوم ماءه، يتوقف انتشاره ويبرأ إذا واظب عليه.

الجذام

شرب نقيع الحناء مفيد جداً للمجذومين.

داء الصدف

داء الصدف داء يجعل الجلد موشى بالصدف، ويمكن أن يكون في موضع واحد من الجلد، كما يمكن أن يظهر منتشراً في المرفقين أو الرجلين أو فروة الرأس وحتى اللسان والأذنين.

شرب مستحلب القريص أو مطبوخة ثلاث مرات في اليوم مقدار نصف كوب في ملعقتين من القريص مدة حتى يزول.

داء المنطقة

داء المنطقة بثور على شكل منطقة تظهر في الوجه أو الضلوع أو تحت الثدي أو على الكتف أو غيره .

يخلط الثوم نيئاً مع الصعتر ويضمد به البثورات المنطقية ، تزول مع تكرار العمل .

القسم الرابع

بعض الصناعات

طرد الهوام

إذا بخر المكان كل يوم بالكندس «تيغشت» طرد الهوام من المكان .

طرد الهوام

إذا بخر بالخردل ماتت الحشرات والهوام أو انصرفت عن المكان .

طرد الهوام

يرش المكان بالمـاء المطبـوخ فيه الحلتيت، فإن الهـوام بأنواعهـا تفـر أو تموت . يجب احتراس الأطفال من هذا الماء .

طرد الهوام

إذا بخر المكان بالبابونج طرد الهوام عنه .

طرد الهوام

يبخر بالحبة السوداء، فإنها تطرد الهوام عن المكان .

طرد الهوام والخنافس والحيات والعقارب

يبخر المكان بالحلفاء، فإنه يطرد الهوام والخنافس والأفاعي والعقارب.

منع دخول الهوام

إذا علق بصل العنصل في المنزل منع دخول الهوام والحشرات.

هلاك البق

أدخل البانزين في أماكن البق بحقن قوية، فإنه يهلك. يلزم الحذر من النار وقت استعماله.

هلاك البرغوت

اسحق الكبريت الأصفر وغط القدر بالماء والخل، واتركه ثلاثة أيام ورش به مكان البرغوت، فإنه يطرده.

قتل الفيران

إذا كثرت الفيران في مكان، يوضع لها بصل العنصل مفروماً، فإنها تموت أو تفر من المكان.

سقوط الطيور واستسلامها

يطبخ الفول مدقوقاً في الكبريت والزرنيخ وبزر البنج، فأي طير أكل منه سقط ولا يستطيع الطيران.

سقوط الطيور واستسلامها

تأخذ الخروع والكبريت أجزاء متساوية وتخلطها مع فول مدقوق أو قمح

وتضعه في تجمعات الطيور، فإنه يسكر الطير التي تأكل منه.

سقوط الطيور واستسلامها

تأخذ السيكران وتعصر ماءه ويطبخ مع البر طبخاً جيداً وتيبسه وترشه في مكان الطير، فإن الصياد يأخذه باليد.

عدم بلي الجثة الميتة

إذا طبخ السدر جيداً وغسل الميت بمائه منعه من البلى زماناً.

ذهب صناعي

خذ 16 جزءاً من البلاتين و 9 أجزاء من النحاس الأحمر النقي وجزءاً من التوتيا، ويذاب الجميع في بوتقة.

فإن ذلك يعطي معدناً على شكل الذهب لوناً وليونة ويبقى زماناً.

الفضة الصناعية

يؤخذ الخردل والثوم والزئبق «الزواق» أجزاء متساوية بعد دق الخردل والثوم، ثم يقطر على القلعي داخل البلوط، فيعود فضة صناعية.

لمعان الفضة

خذ من الشب 25 جزءاً ومن الصابون العادي 12 جزءاً، واسحقهما في 100 غرام من الماء.

اغسل الشب أولاً وارفع رغوتها ثم أضف لها الصابون.

اغمس الخرقة في المزيج وافرك به الفضة فإنها تلمع.

تنظيف الحلي والأواني

تفرك بعصير الليمون الحامض، ثم تغسل حالاً بماء بارد، ثم برغوة الصابون ثم بماء ساخن وتنشف بخرقة نظيفة، ثم تفرك بالجلد الناعم.

تطهير الأجساد المعدنية

إذا طبخ الخردل في ماء، وأخذ الماء بمقدار ربعه من ماء الفجل وغسلت به المعادن من ذهب أو فضة أو نحاس أو معدن كيفما كان طهره ونقاه من أوساخه.

مسحوق لجلاء الفضة

إسحق الشب الأبيض المحروق جيداً، خذ منه جزئين ونصفاً، وامزج ذلك بنصف جزء من الطباشير الناعم، ثم خذ فرشاة قاسية شيئاً ما وضعها في الخليط وافرك بها القطع الفضية، فإنها ترجع لامعة وجديدة.

تنظيف الحلي والمجوهرات

خذ قليلاً من النوشادر وضعه في وعاء وامسح به الخواتم والمجوهرات بخرقة نظيفة ناعمة، ثم نشفها بخرقة أخرى ناعمة، ثم بقطعة من حرير. إذا لاحظت بأن النوشادر قوي خففه بماء.

تنقية الرصاص

اللبن الحامض مع الكمون ينقي الرصاص من أوساخه.

مسحوق لتنظيف الأواني

تأخذ 440 غراماً من حجر الجير المسحوق و 450 غراماً من الصابون الرخيص المبشور جيداً و 430 غراماً من الصودا.

تخلط المواد خلطاً جيداً وتستعمل في تنظيف الأواني المنزلية والأحواض وغيرها .

تنظيف الأواني

تنظف الأواني النحاسية والفضية بشرائح الليمون ، ثم تغسل بالماء الحار ، فإنها تعود مشرقة ولامعة .

مسحوق غسيل للثياب

تأخذ 200 غرام من الصابون العادي ويكون مبشوراً جيداً ، تضيف له 50 غراماً من صودا الغسيل ، وتخلط ذلك خلطاً جيداً وتغسل به الثياب الوسخة أو الأيدي أو غير ذلك .

صابون طيب الرائحة

تأخذ الصابون العادي وتقطعه قطعاً صغيرة وتضعه على النار إلى أن يذوب فتنزع عنه ما يطفو عليه من أكدار ، ثم تضيف إليه ما تشاء من طيب ، وتفرغه في قوالب .

إزالة الصدأ عن القماش

توضع شريحة الليمون الحامض على بقعة الصدأ التي تصيب القماش الأبيض ، بعد عصرها بين قطعتي القماش ، ثم تضغط بمكواة حارة ، تكرر العملية بعد تجديد الشريحة عدة مرات ، فتزول البقعة تماماً .

تحضير الروائح

تذيب الزيت العطري المطلوب في الكحول ، ويضاف إليها قليل من الماء ، وقد يتوقف نوع جودة العطر على جودة الزيوت العطرية المضافة للكحول .

تلوين الروائح

تختار زهرة نبات له لون وتضعه في قليل من الكحول الأبيض مدة يوم، بعدها تأخذ الكحول بما فيه من لون وتضعه مع الرائحة العطرية، فيعطيها اللون المرغوب.

رائحة عطرية للثياب

تأخذ لتر كحول أبيض و 40 غراماً «شانيل» و 150 سنتيمتراً مكعباً من ماء مقطر و 5 نقطة جليسرين.

تخلط الجميع فتحصل على رائحة عطرية. والطريقة أن تضع الجميع في قارورة وتتركها في مكان مظلم مدة 15 يوماً مع الرج من حين لآخر.

رائحة عطرية للثياب

تأخذ 3 غرامات من «لافندر» و 3 غرامات ورد و 3 غرامات «فانيليا» ولتر من الكحول الأبيض و 150 سنتيمتراً مكعباً من ماء مقطر. تخلطها جميعاً فتحصل رائحة عطرية للثياب. والطريقة أن تضع الجميع في قارورة وتتركها في مكان مظلم مدة 15 يوماً مع الرج من حين لآخر.

رائحة عطرية

يمكن أخذ لتر من الكحول المخفف، ويضاف إليه مقدار 25 غراماً من الخزامى أو النعناع أو الصعتر أو البنفسج أو أي زهر عطري كان، واتركه مدة شهر ثم يصفى، ويؤخذ كعطر للشعر أو غيره.

صناعة دهن الورق والزهر

1 ـ تطبخ الأوراق أو الأزهار حتى تنضج ثم تصفى، ويطبخ ماؤها بأنواع الدهن.

2 ـ تطبخ الأوراق أو الأزهار بستة أمثالها ماء حتى يبقى ربعها، فيضاف إلى مثله أي دهن.

امتصاص الروائح الكريهة

احرق قشور البرتقال في مكان فيه روائح كريهة كرائحة السجائر في الغرفة المقفلة مثلاً أو رائحة الفحم السامة، أو غير ذلك، فإن رائحة البرتقال الزكية تغطي تلك الروائح الكريهة.

حفظ الزهور

تدق قدراً من فحم الخشب ويوضع معك الماء داخل الوعاء الذي فيه الزهور، يبقى مدة محفوظاً من الذبول.

إنعاش الزهور

تضاف10 نقط في كل لتر من محلول النوشادر، وتسقى به الزهور مثل الورد وغيره، فينتعش وتقوى رائحته.

معرفة الماء الصالح للشرب

إذا أردت أن تعرف الماء خالياً من الميكروبات أم لا، فخذ زجاجة بيضاء وضع فيها نصف لتر من الماء ونصف ملعقة صغيرة من السكر النقي، ثم سدها سداً محكماً مدة يومين في مكان حار، فإن وجدتها بعد المدة تعكر ماؤها وتكونت فيها فقاقيع، فهو غير صالح للشرب، أما إذا بقيت على حالها فماؤها صالح للشرب.

معرفة الحليب الخالص

تمسح إبرة الخياطة جيداً وتغطس رأسها في الحليب، فإن كان الحليب خالصاً بقيت نقطة من الحليب في رأسها، وإن كان غير خالص لم يبق أي شيء.

معرفة البيض الجديد من القديم

خذ 12 جزءاً من الملح و 100 جزء من الماء واخلط ذلك جيداً، ثم ضع البيضة، فإذا كانت بنت يومها غرقت، وإذا كانت بنت يومين ارتفعت قليلاً عن القعر، وإذا كانت بنت ثلاثة أيام ارتفعت إلى النصف، وإذا كانت بنت اليوم الرابع فما فوق ارتفعت فوق الماء.

معرفة ما في البيضة هل ديك أم دجاجة

قابل البيضة مع نور الشمس وهي على عينيك، فإن رأيت الفراغ الهوائي الموجود في البيضة محكماً في الوسط فهو ديك، وإن كان الفراغ يميناً أو شمالاً فهو دجاجة.

حفظ البيض من الفساد

خذ زيت بزر الكتان وادهن به البيض، فإنه يحفظه من الفساد عدة أشهر.

حفظ البيض من الفساد

إذا دفن البيض في ملح الطعام بقي زماناً طويلاً لا يفسد.

تهرية اللحم

إذا رميت قشور بطيخ أصفر في قدر فيه لحم هراه سريعاً.

حجر الجلخ

تأخذ 32 جزءاً من رمل الأنهار و 10 أجزاء من اللاك وجزئين من مسحوق الزجاج . تجمع المساحيق في إناء حديدي حتى يذوب اللاك في الرمل والزجاج ، وتفرغ ذلك في قواليب .

الحبر السحري

تأخذ 10 غرامات من ملح النوشادر وتذيبها في 100 غرام ماء ، وتكتب بها على الورق ، ثم تعرض الورق على الحرارة أو تمر من فوقه مكواة ساخنة ، فإن الكتابة تظهر .

قلم يكتب على الزجاج

تأخذ 10 غرامات من شمع العسل و 3 غرامات من الشحم .

أما الطريقة فتأخذ الشمع وتضعه في حمام مائي ، ثم يضاف إليه الشحم ، وعند الأنصهار تضيف إليه المادة الملونة التي تريدها ، ثم تفرغه في قوالب قبل أن يجمد ، وهذه القوالب تأخذ شكل قلم .

أما الحمام المائي فهو أن تضع قدراً فيه ماء يغلي على النار ، ووسط القدر وعاء فيه الشمع والشحم ، ومن فوقهما مغلقة .

هذا القلم يمكن الكتابة به على الزجاج .

صباغة غراء

خذ 150 جزءاً من البطاطا واغسلها جيداً دون أن تقشرها ، ثم فتتها جيداً وضع فيها 450 جزءاً من الماء واغلها دقيقتين محركاً في اتجاه واحد ، ثم انزلها عن

النار وأضف إليها 5 أجزاء من مسحوق الشب ناعماً وحرك المزيج جيداً بملعقة، فإنه يصير غراء جيداً شفافاً ليس فيه رائحة كريهة.

إشعال النار

تأخذ كلورات البوتاسا وتضع معها حامض الكبريتيك تشعل النار.

إحداث الدخان

مزج روح الملح بسائل النوشادر يحدث دخاناً.

إمساك النار

الزرنيخ الأصفر والشب اليماني يسحقان ويخلطان بزلال البيض، فإن الدهن بذلك لليدين يمنع حر النار.

تجسيد مادة كيماوية

إذا انتشر في غرفة غاز ثاني أكسيد الكربون، وكانت الغرفة مضيئة نهاراً أو مضيئة بالكهرباء، فإن الغاز لا يظهر في الضوء، إنما يتلمسه الإنسان كأن شيئاً خفياً يلمسه.

وإذا أغلقت الحجرة وسلط عليه ضوء النيون، فإنه يظهر وكأنه أشباح.

قطع القنينات الزجاجية

إملأ قنينة زجاجية بأي زيت إلى أن يقارب علوها حسب ما تريده، واحم قضيباً حديدياً إلى درجة حمرته، وأدخله في القنينة وسط الزيت، فبعد برهة تنكسر الزجاجة في شكل دائري متساو.

عمل الشوكولاتة

تأخذ كوبين من اللبن، وملعقتين من الكاكاو، وكوبين من السكر «بودرة»، وملعقتين من الزبدة أو السمن.

يسخن اللبن ثم يذاب فيه السكر ويوضع عليه الكاكاو ثم الزبدة، ويقلب جيداً ثم يوضع على النار مع استمرار التقليب في اتجاه واحد حتى إذا أخذ منه بعض نقط ووضعتها على الماء البارد أمكن تناولها بالإصبع، حينذاك يرفع عن النار ويحرك حتى يصير قوامه مناسباً، ثم يصب في طوابق مدهونة بالسمن، ويترك ليبرد.

توضيح بعض أسماء الأعشاب الواردة في الكتاب مقرونة بأسمائها الواردة باللهجة المغربية مع إغفال ما هو متداول

اسم العشبة	الإسم باللهجة المغربية
أطريلال ـ رجل الغراب ـ جزر الشيطان ـ حشيشة البرص ـ	أطريلان
إكليل الجبل ـ ندى البحر ـ عبيثران .	حصالبان
آكل نفسه ـ كافور	كافور
آس ـ هدس ـ ريحان	ريحان
أفيون	عفيون ـ خرشاشة
أقحوان ـ بابونج ـ شجرة مريم ـ كافورية تفاح الأرض ـ سكب ـ حبق البقر.	شجرة مريم
أرضي شوكي ـ خرشوف	خرشوف
إثمد ـ كحل .	الكحل
بازلاً	جلبانة
بزر الكتان	زريعة الكتان
بزر قطونا	زرقطونا
بطيخ	دَلاَّح

بلسانْ ـ خمان ـ خابور	بلسان
بنج	سِكران
بندورة ـ طماطم	مطيشة
بنفسج	بنفسج
بسر ـ بلح	أبلوح
بصل العنصل ـ بصل الفأر	بصيلة
بورق ـ يطـرون	يطرون
بقدونس ـ بقدونس ـ مقدونس ـ كرفس رومي	معدنـوس
البقلا الحمقاء	الرجلا ـ ترجل
برسم	برسم
جادي ـ زعفران ـ كرم ـ رعبل	زعفران
جنزبيل ـ زنجبيل ـ راسن ـ سكينجبين	سكنجبير
جعدة	جَعْدَى
جوز	كُركاع
جوزبو ـ جوز الطيب	كُوزة
دار فلفل ـ شجرة الفلفل	دار فلفل
دارصيني ـ قرفة	قرفـة
دفلى	دفلى
دراق	برقوق
ذنب الخيل	الرطم
هليلج	لهليلج
هليون	الهليون
هندبا ـ هندباء ـ طرخشقون	تيفاف
زاج	الزاج
زوان	السيوان

زرنيخ	الرهج
زنبق - ياسمين	ياسمين
زنجفور	زنجفور
زيزفون	ززفون
حبة سوداء - سانوج - كحل السودان - بشمة شونير	سانوج
حلتيت	حنتيتة
حنطة	قمح
حنظل - علقم	اخْدج
حمّاض - حمِّيض	حُمَيِّضَة
طرفاء	طارفة
طرطير	طرطير
يقطين - قرع	كُرْعة
يانسون - أنيسون - رازيانج - شومر - كمون حلو. شمار	حبة حلاوة
كزبرة - كسبرة	كسبرة
كمثرى - إجاص - إنجاص	بوعويد
كندر - كنك - لبان	لوبان
كندس	تيغشت
كراث	أبْوَارُ
كراويا	كروية
كرز - حب الملوك	حب الملوك
كرفس	اكرافس
كثيرا	كثيرا
كالبتوس	الشجر الرُّومي

مصطكي ـ علك رومي	مصطكي
مردكوش ـ مردقوش ـ مرزجوش مرزنجوش ـ أزاب ـ ريحان القبور	مرددوش
موز	بنان
نبق	انْبَـلْكْ
نسرين ـ ورد بري ـ ورد السياج ـ ورد الكلاب ـ جلنسرين	نسرين
نعنع ـ نعناع	نعناع
نوشادر	انشادر
سدر	اسْدر
سمسم ـ جنجلان	جَلْجْـلاَنْ
سنا	سِنَاحرام
سنبل ـ ناردين	السَنْبَلْ
سنديان ـ ملول ـ بلوط	بلوط
سندروس	السنْدروس
سنوت ـ كمون	كمون
سذاب ـ خلال ـ هقلين ـ فيجن	فيجل
سوحر ـ صفصاف	صفصاف
عاقر قرحا ـ عود القرح تِكْنَطِسَتْ ـ	تيكنطيست أو عاقر قرحٌ
عنب الذئب ـ عنب الثعلب ـ حب القنا	اعْنَبْ الذِّيبْ
عفص	عفصة
عرق السوس ـ سوس	عرقْسوس
عود الأراك ـ السواك	عودلاراك

عوسج ـ علّيق ـ شجرة موسى	شجرة سيدنا موسى
فاصوليا ـ لوبياء	لوبيا
فلفل أسود	إبزار
فوة ـ رعي الزرازير	فوى
صبر ـ حرف ـ حب الرشاد	حب ارشاد
صبّار ـ صبير ـ تين شوكي	كَرْمُوسْ انصارة
صمغ عربي ـ صمغ الطلح	علك الطلح
صعتر ـ زعتر ـ سعتر	زعتر
قطران	كُطْرَانْ
قرة عين ـ قرة ـ جرجير	جرجير
قُرّاص ـ قُرَّيص ـ انجرة ـ بنات النار	حُرِّيكَة
قرنبيط ـ قنبيط ـ	اكْرُونَبْ
قشرة	أضرُو
قثا ـ بطيخ ذكر ـ بطيخ طويل ـ فقوس	فكُّوش
ريتيانج ـ بسباسة	بسباس
شوفان ـ خرطال ـ هرطمان	خرطان
شيرج	سيرج
شلجم ـ شلغام ـ لفت	لفت
شمام	لَمْنُونْ
شقائق النعمان ـ شقيق	بلّعمان
شقُّورة	الشَّنْدَكُورَة
تكوت	تكوت
تين	كرموس المسلمين
تين جاف	اشريحة

ثيل ـ عكرش ـ نجيل ـ نجم	انجم
خولان ـ الحضض	خلجلان
خراطين	شحمة الأرض
خردل ـ إسفند	زريعة الكركاز
خروع	خرواع
خشخاش	خشخاشة

أهم المراجع

(1) القانون في الطب لابن سينا ـ شرح وترتيب الأستاذ جبران جبور ـ طبعة أولى ـ سنة 1972 م ـ بيروت.

(2) تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب ـ تأليف الشيخ داود الضرير الأنطاكي ـ مصر.

(3) تسهيل المنافع ـ تأليف الشيخ إبراهيم عبد الرحمن بن أبي بكر الأزرق ـ مصر.

(4) مختصر تذكرة الإمام السويدي في الطب ـ تأليف الإمام الشعراني ـ مصر.

(5) كشف الرموز ـ تأليف الشيخ عبد الرزاق بن أحمد حمدوش الجزائري ـ سنة 1953 ـ فاس.

(6) الغذاء لا الدواء ـ تأليف الدكتور صبري القباني ـ طبعة ثانية ـ سنة 1965 م ـ بيروت.

(7) أطفال تحت الطلب ومنع الحمل ـ تأليف الدكتور صبري القباني ـ الطبعة االسابعة عشرة ـ سنة 1971 م ـ بيروت.

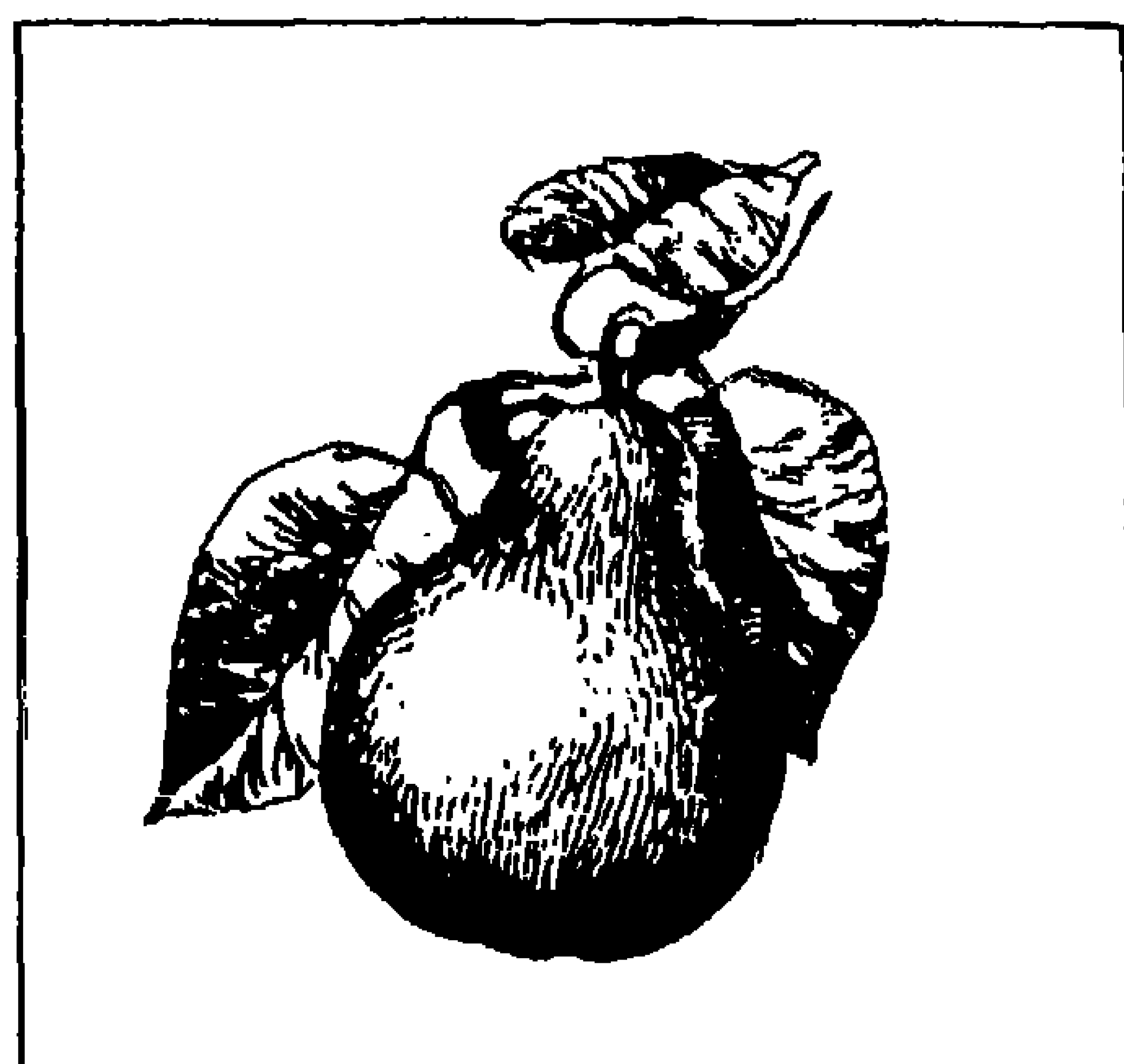
(8) طبيبك معك ـ تأليف الدكتور صبري القباني ـ الطبعة السابعة ـ سنة 1967 م ـ بيروت.

(9) غذاؤك حياتك ـ تأليف الدكتور محمد علي الحاج ـ طبعة أولى ـ سنة 1961 م ـ بيروت.

(10) التداوي بالأعشاب ـ تأليف الدكتور أمين رويحة ـ طبعة أولى ـ سنة 1966 م ـ بيروت .
(11) أعشابنا دواء صحتك وجمالك ـ تأليف قبلان سليم مكرزل ـ طبعة أولى ـ سنة 1982 م ـ بيروت .
(12) طبيبك الدائم معك ـ تأليف إيفوبيلان ـ تعريب يحيى المجدلاوي ـ طبعة أولى ـ سنة 1971 م ـ طرابلس .
(13) قاموس الطب البيتي في الأمراض ومداواتها ـ تأليف الأب متىّ الطراب الراهب الحلبي ـ طبعة أولى ـ سنة 1967 م .
(14) طبيبك في خدمتك ـ الناشر عمر أبو النصر ـ سنة 1969 م ـ بيروت .
(15) المرشد الطبي الحديث ـ منشورات المكتبة الحديثة للطباعة والنشر «بيروت» ومكتبة النهضة «بغداد» ـ سنة 1971 م ـ بيروت .
(16) الأمراض المعدية ـ تأليف الدكتور محمد عبد الحميد بك ـ طبعة 4 ـ سنة 1925 م ـ مصر .
(17) العلاج بعشب القمح ـ تأليف الدكتورة آن وينعمور ـ تعريب بهجة أبو الحسن ـ طبعة أولى ـ سنة 1973 م ـ بيروت .
(18) العلاج بعسل النحل ـ تأليف ن . بويريش ـ ترجمة الدكتور محمد الحلوجي ـ طبعة أولى ـ سنة 1977 م ـ القاهرة .
(19) كيف تبطل التدخين ـ جمع وتنسيق حسن عاصي ـ طبعة خامسة ـ سنة 1966 م ـ بيروت .
(20) العلوم الطبيعية جزء ثان ـ تأليف عبدالله سعد الدين مجر ـ الدار البيضاء .
(21) كتاب اليوم الطبي ـ مجلة طبية ـ عدد 10 ـ سنة 1982 م القاهرة .
(22) العلم والإيمان ـ مجلة علمية ـ عدد 30 ٨ سنة 1978 م ـ تونس .
(23) مجلة التراث الشعبي ـ عدد خاص بالطب الشعبي ـ العددان 7 و 10 السنة 12 / أيلول / تشرين الأول ـ سنة 1981 م ـ بغداد .
(24) الشفاء في النبات ـ تأليف وديع جبر ـ طبعة أولى ـ سنة 1985 ـ بيروت .

(25) الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب ـ تأليف جماعة من الدكاترة بإشراف الدكتور محمد كامل حسين ـ المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم .
(26) ذهاب الكسوف ونفي الظلمة ، في علم الطبائح والحكمة ـ تأليف الشيخ أبي محمد عبدالله بن عزوز المراكشي ـ مخطوط ـ مراكش .
(27) صناعة العطور والصابون والمستحضرات الطبية والكيماوية ـ تأليف فايز شاكر المليحي .
(28) الدر المكنون في الصنائع والفنون ـ تأليف جرجي عون اللبناني ـ طبعة خامسة ـ بيروت .
(29) 75 صناعة تغنيك ـ منشورات حمد ـ بيروت .

أسماء الفواكه



إجاص .



برتقال .



بلح .



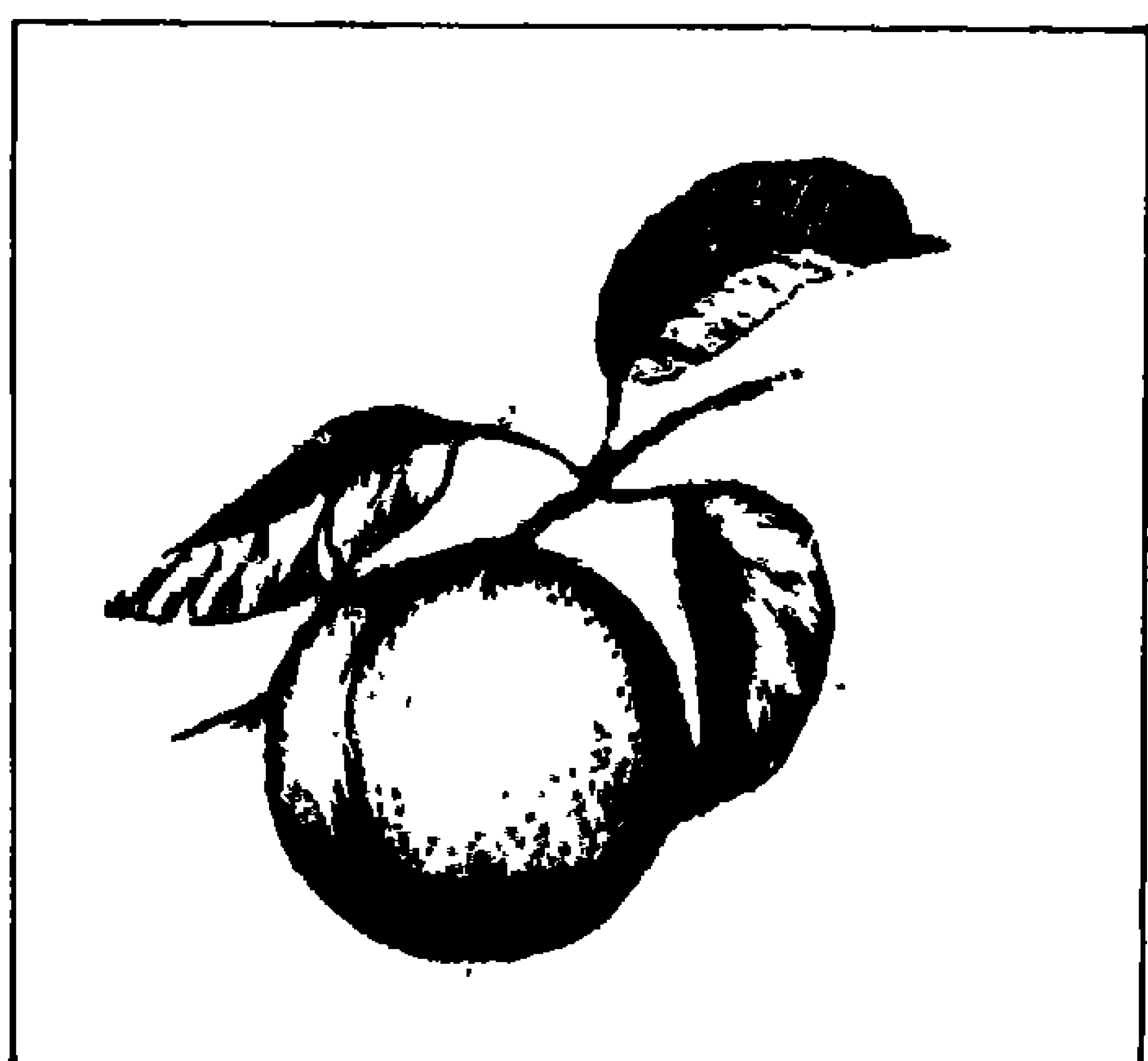
تين .



تفاح .



خوخ .



دراقن .



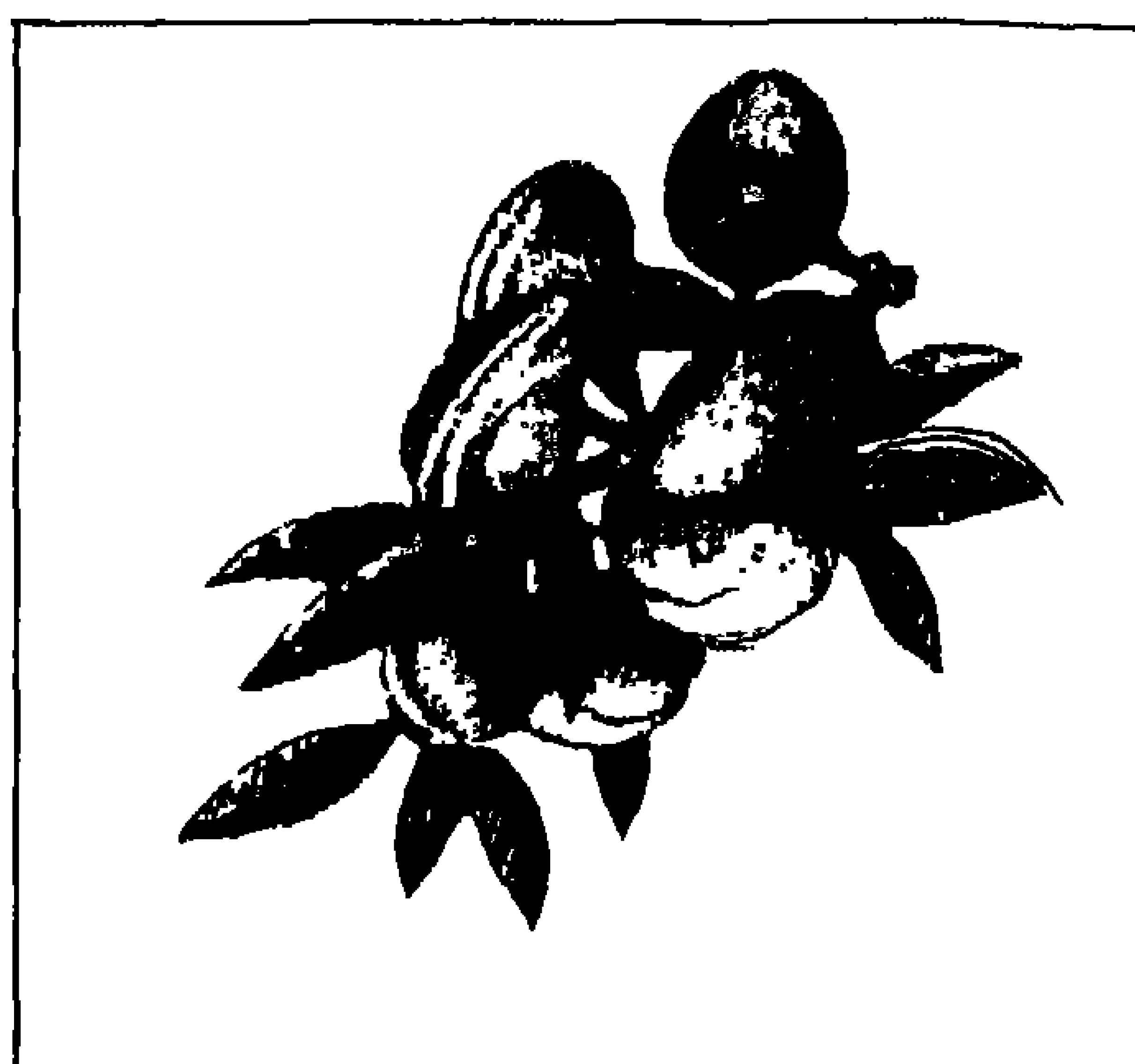
سفرجل .



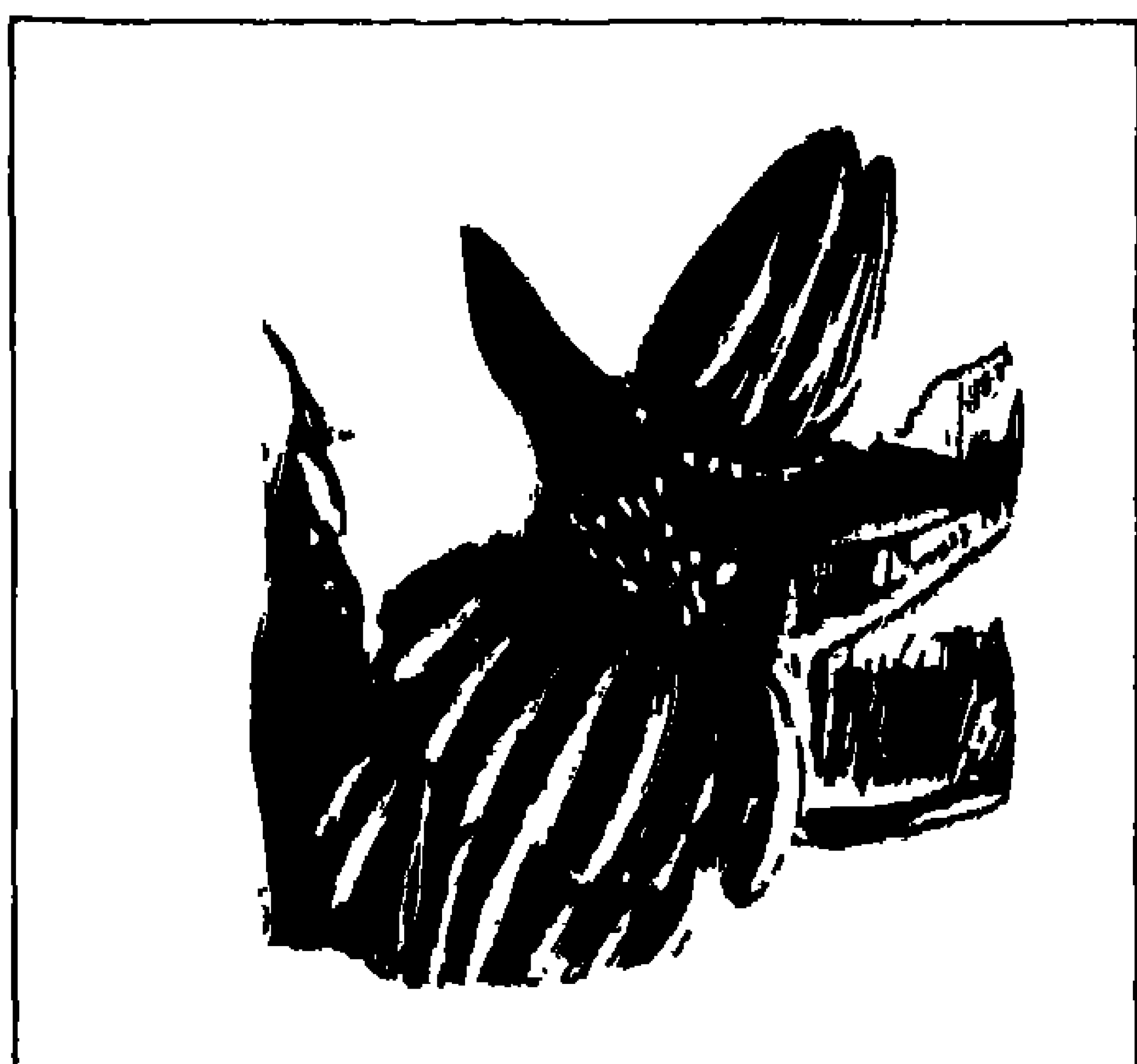
عنب .



كرز .



لوز .



موز .



مشمش .



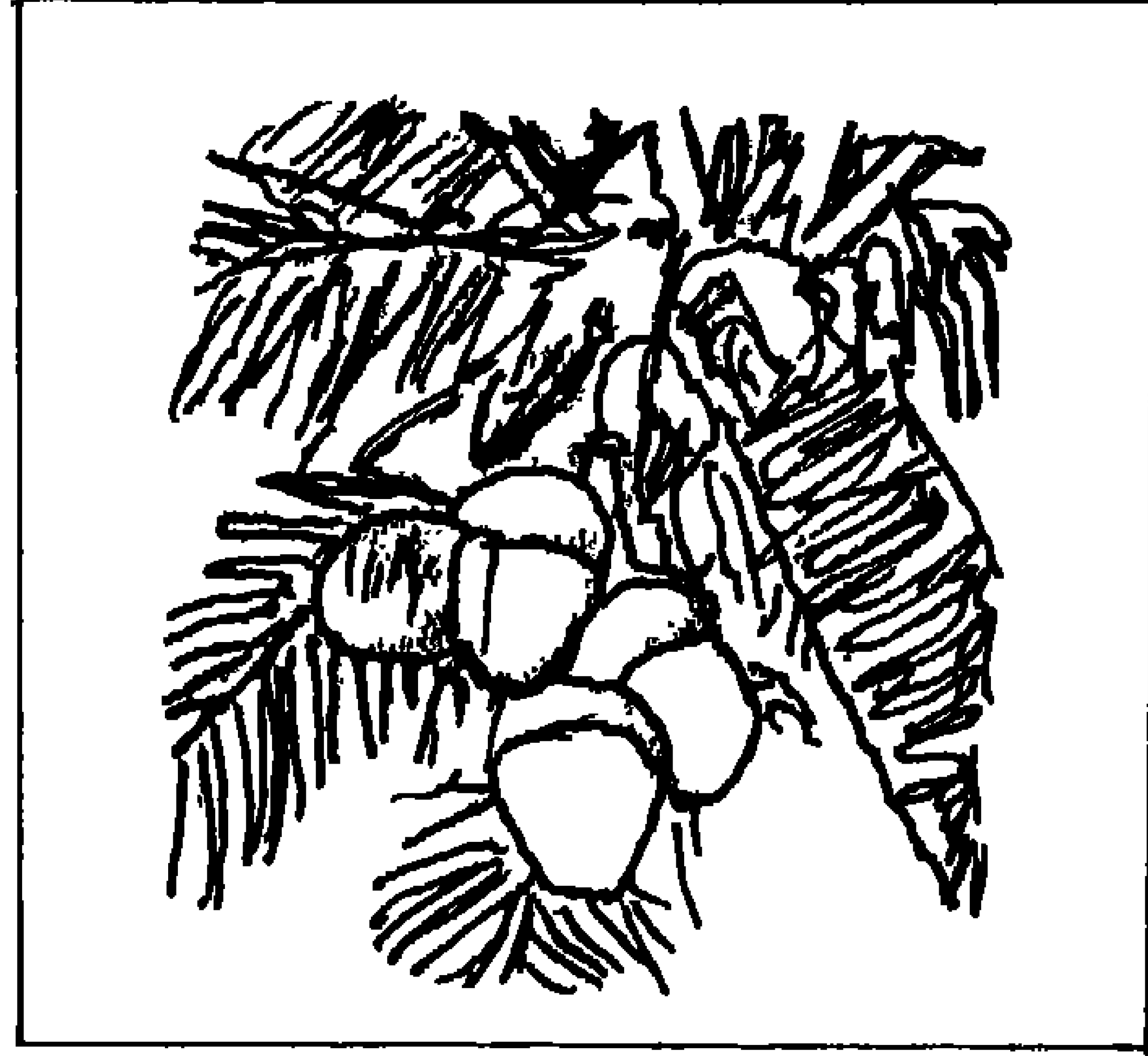
آس .



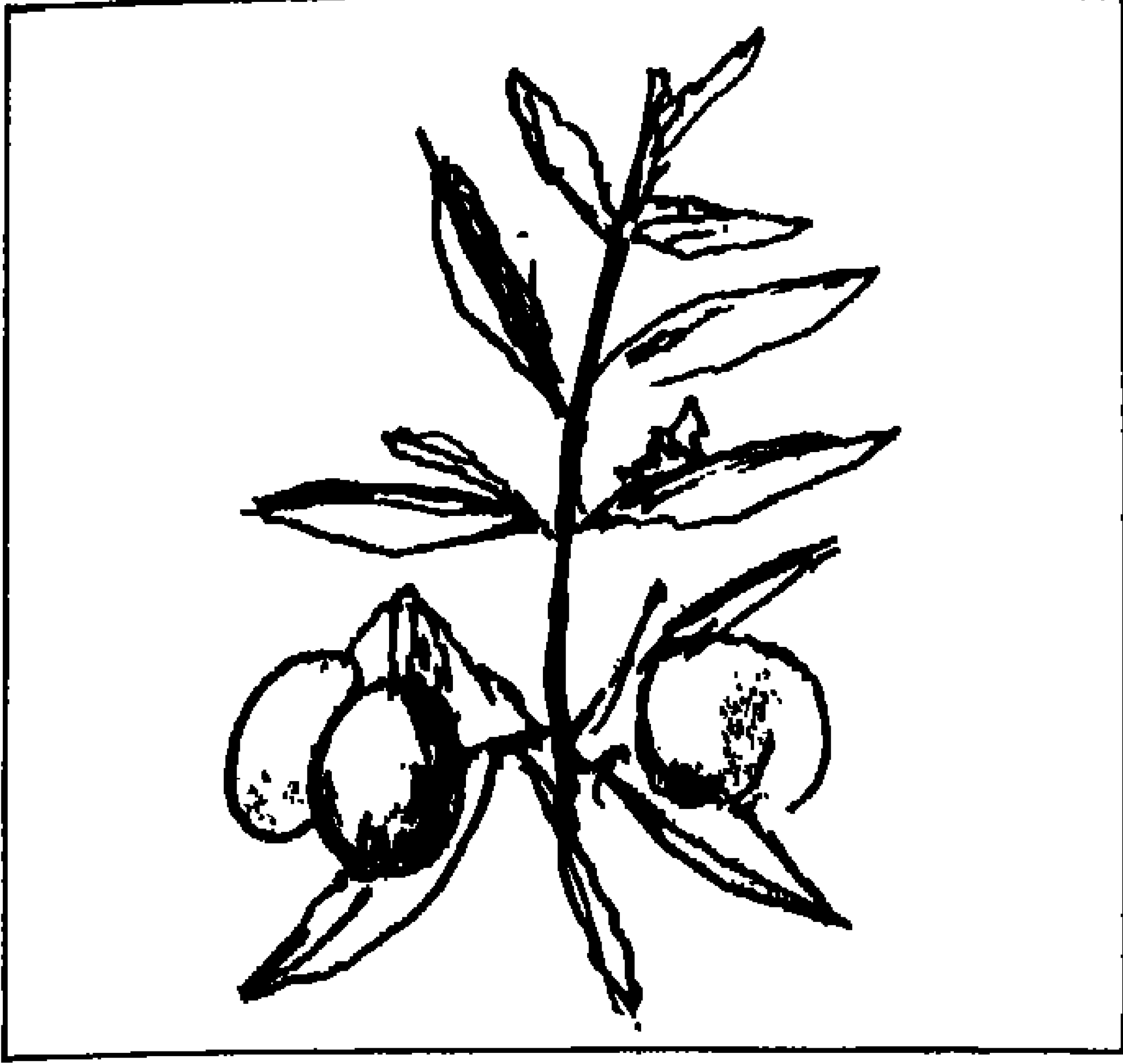
بندق .



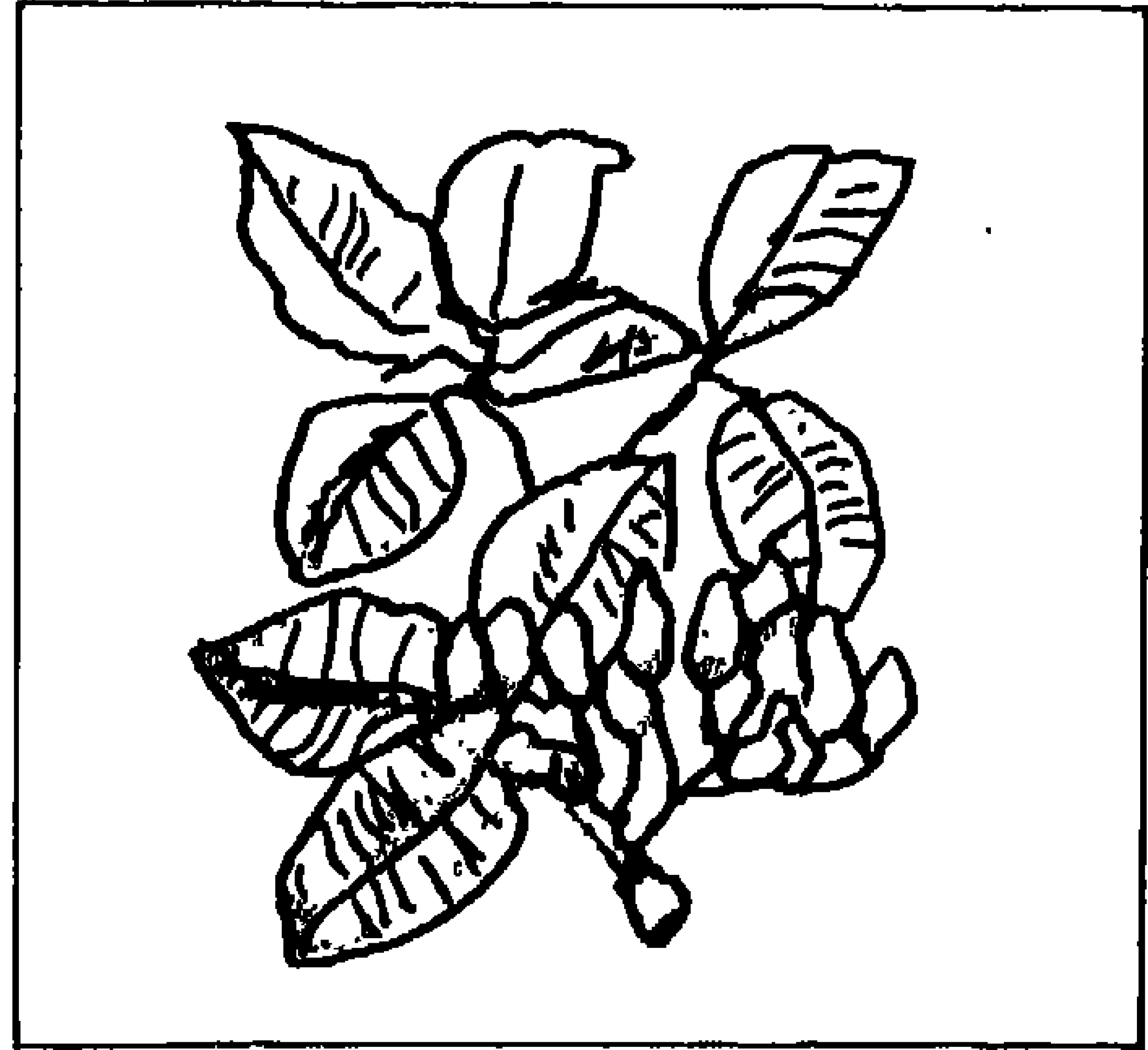
جوز .



جوز هندي.



زيتون.

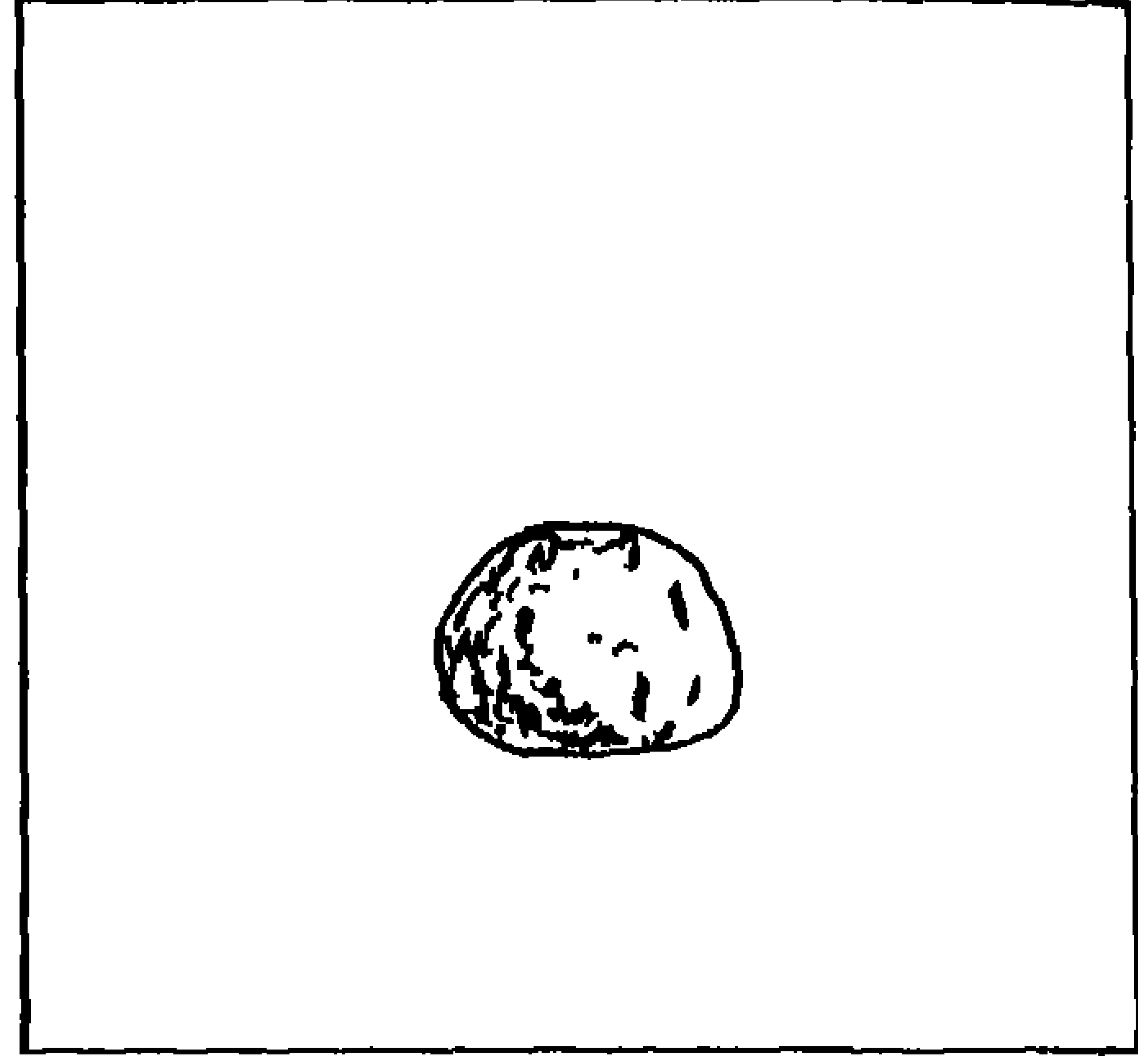


فستق.

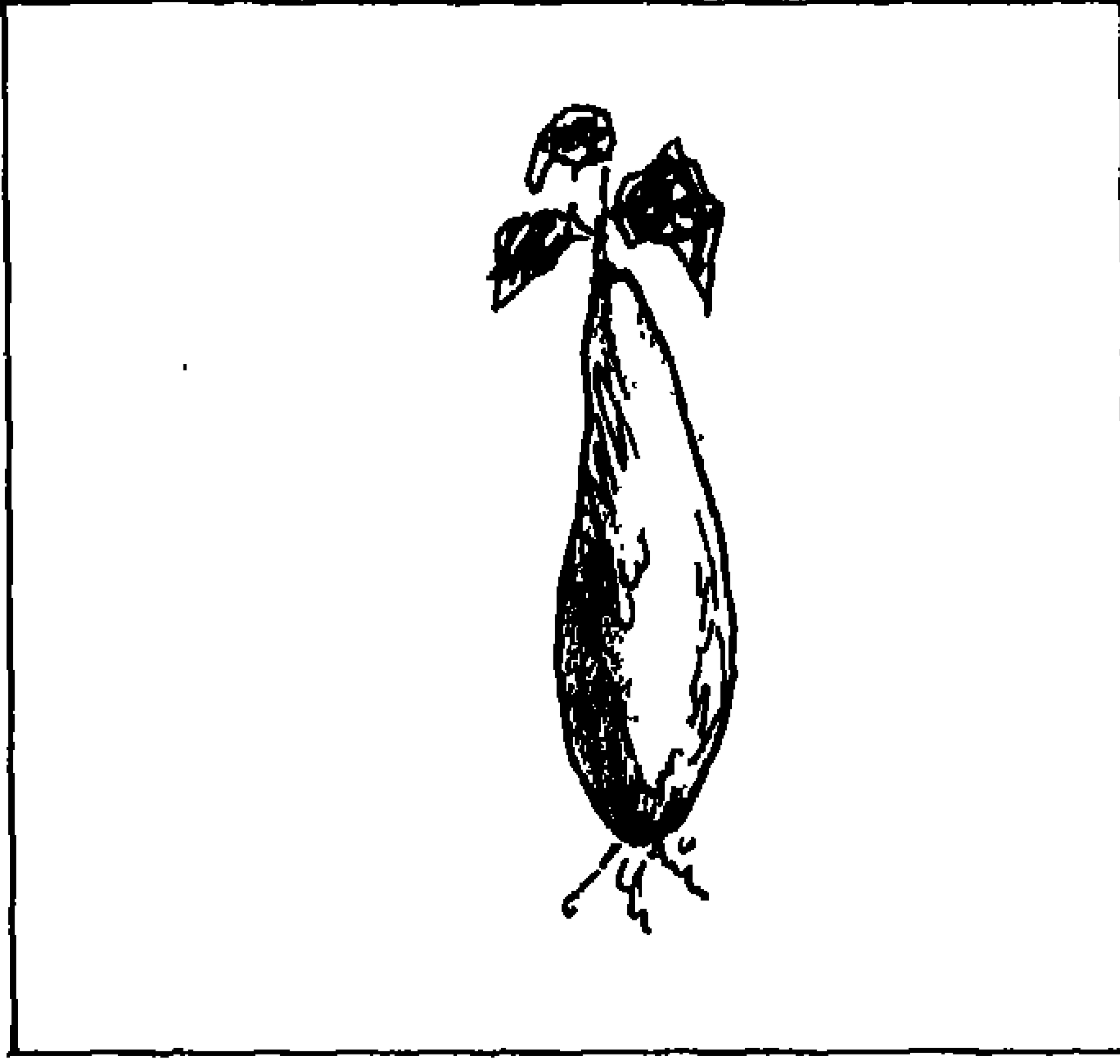


كستنا.

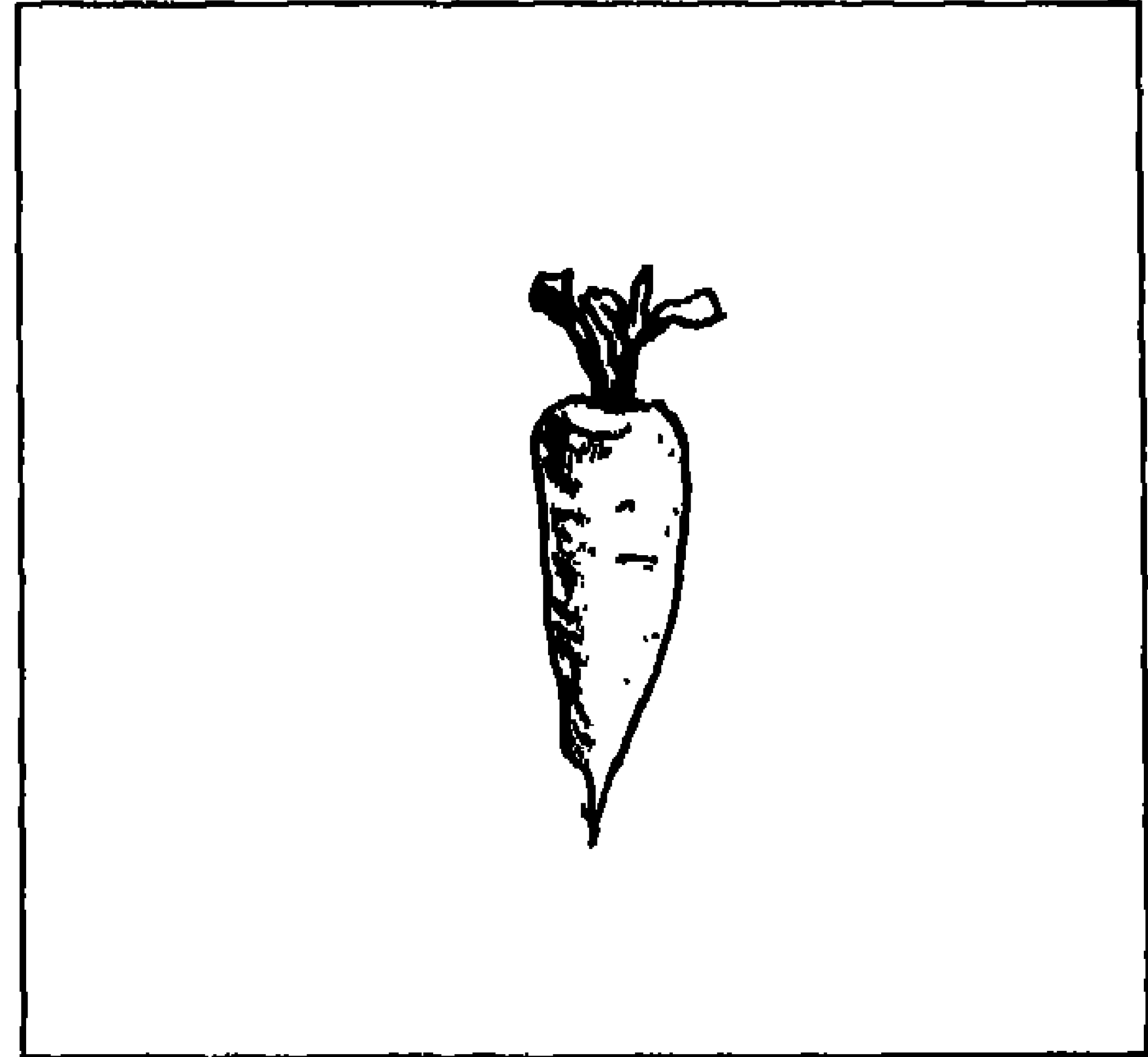
أسماء الخضراوات



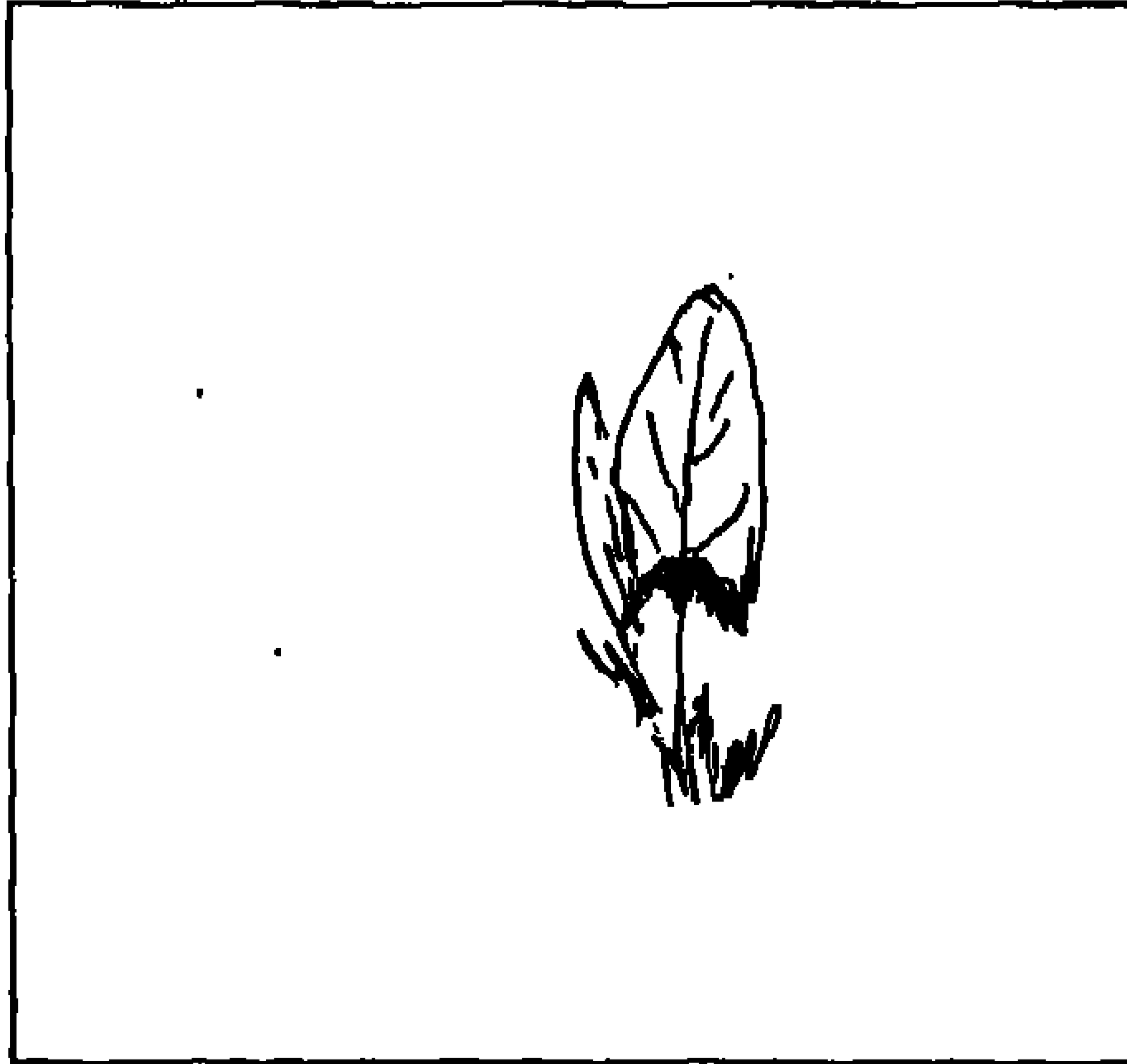
بطاطا .



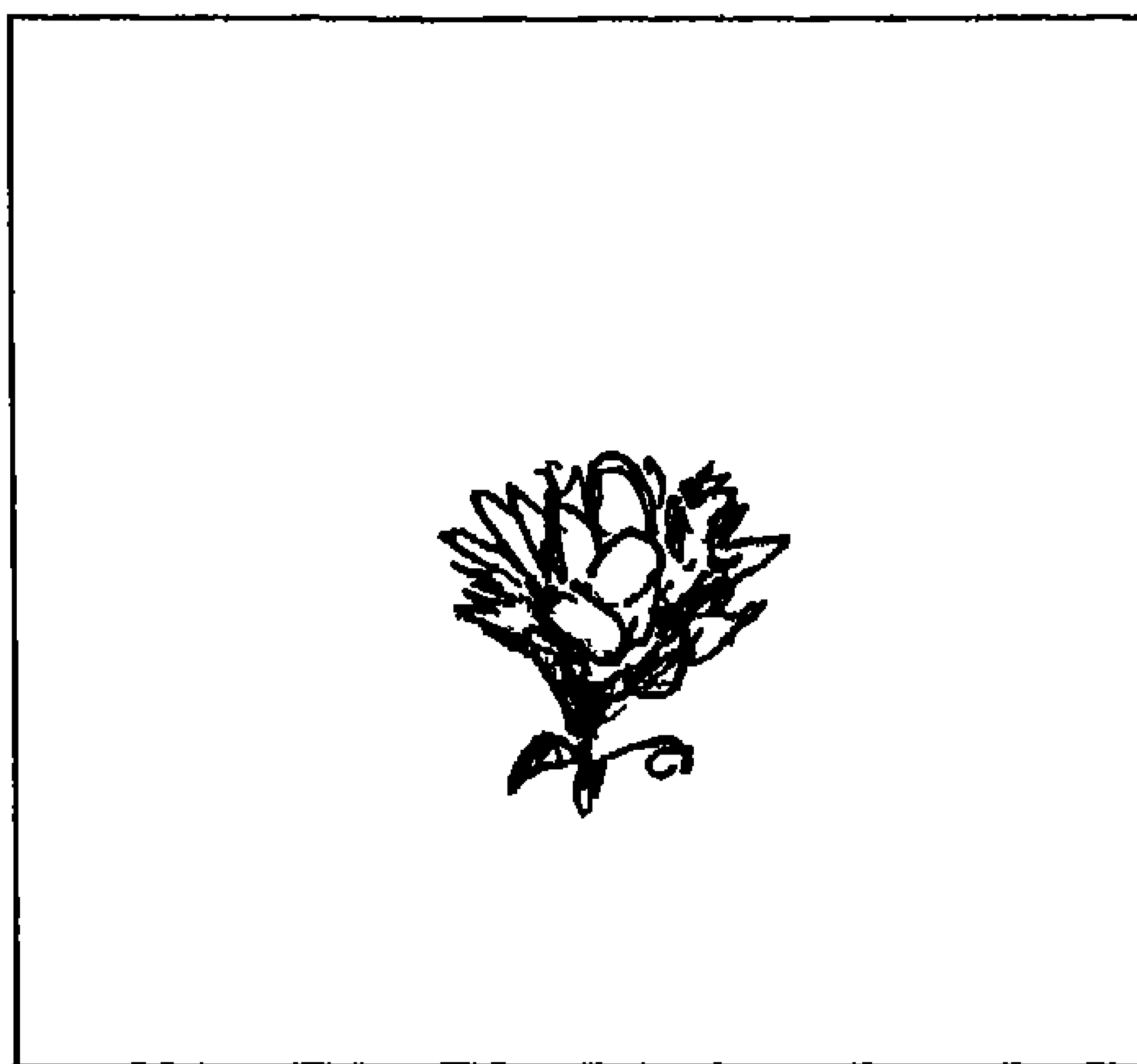
بطاطا حلوة .



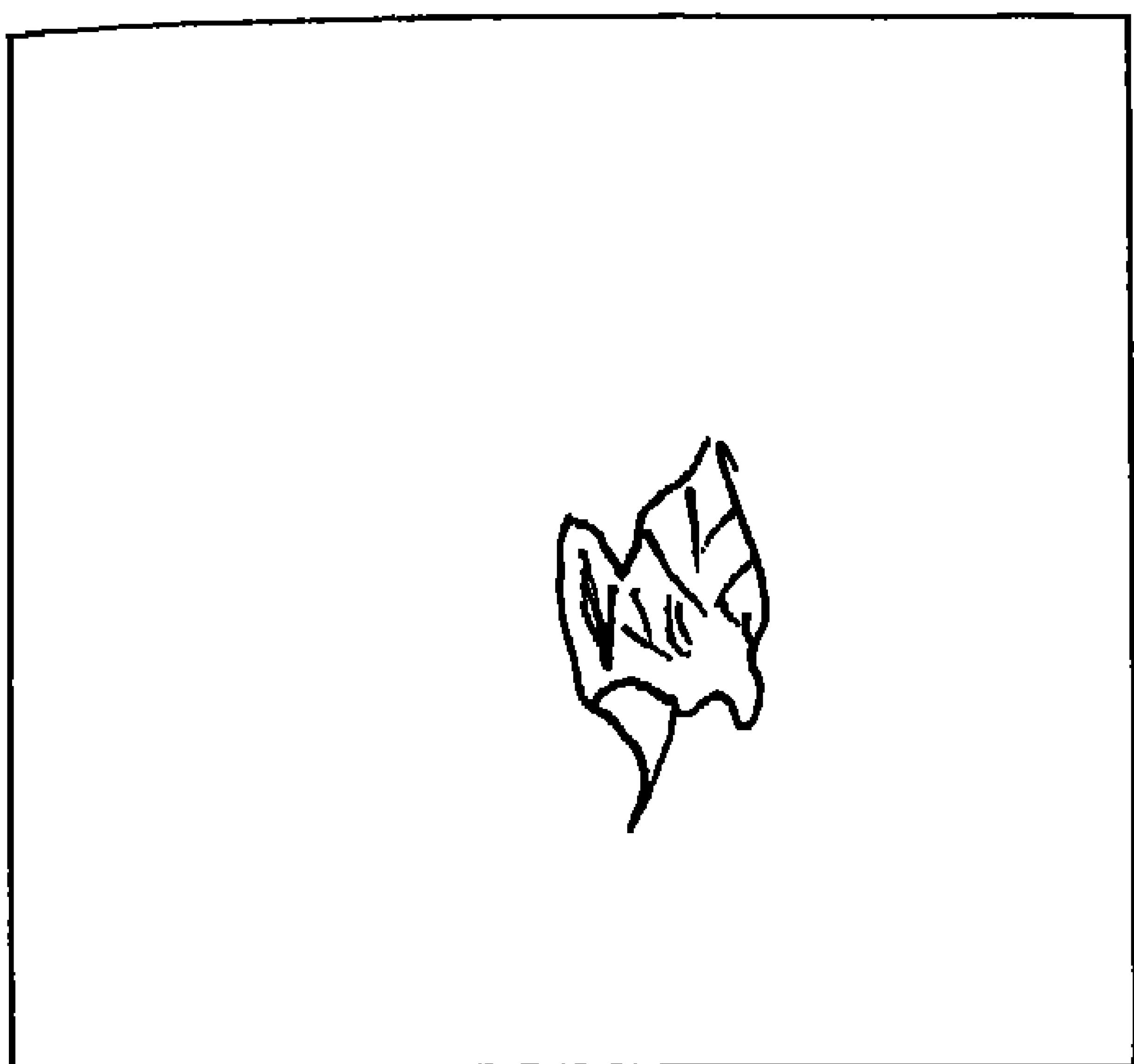
جزر .



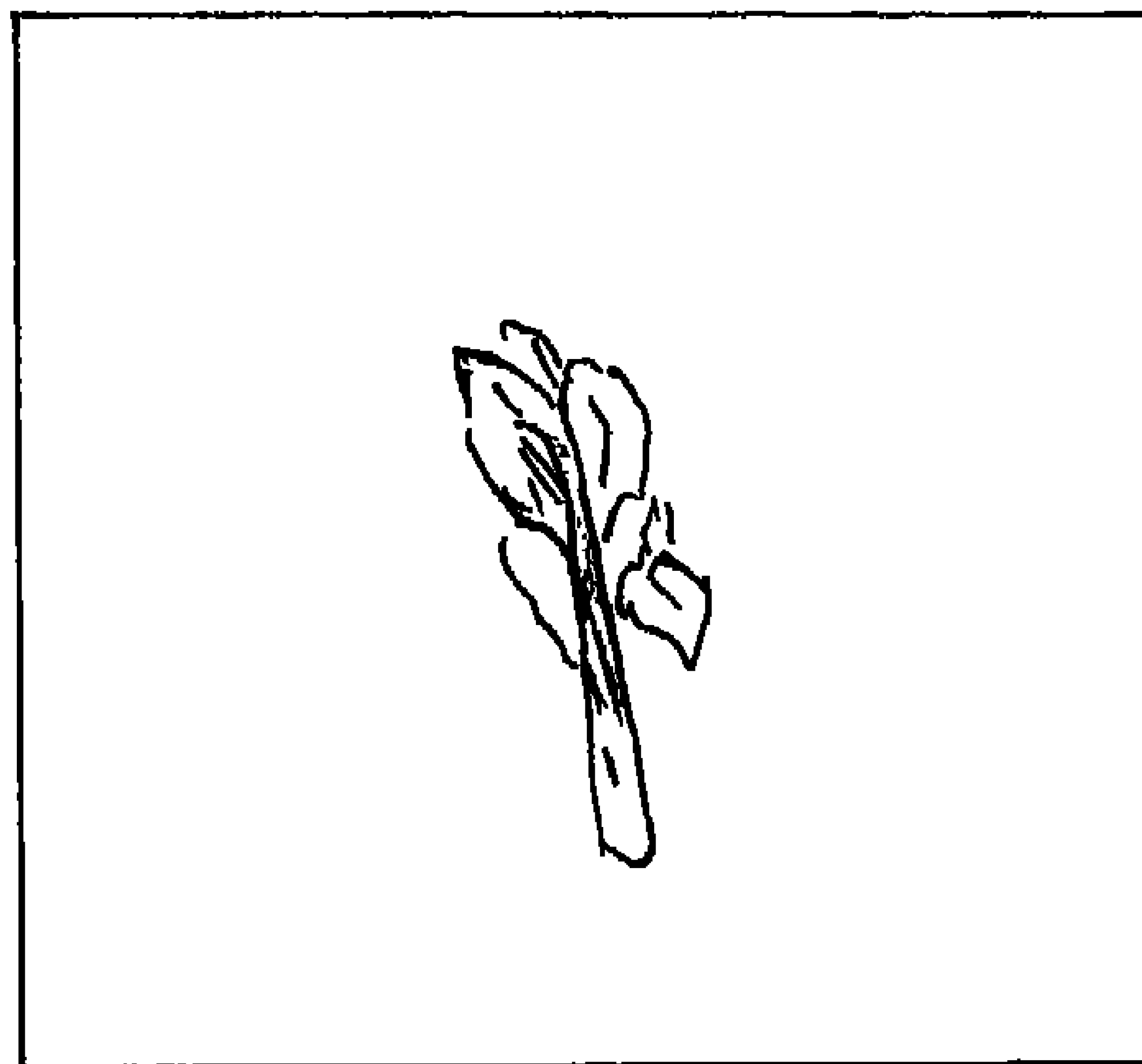
حماض .



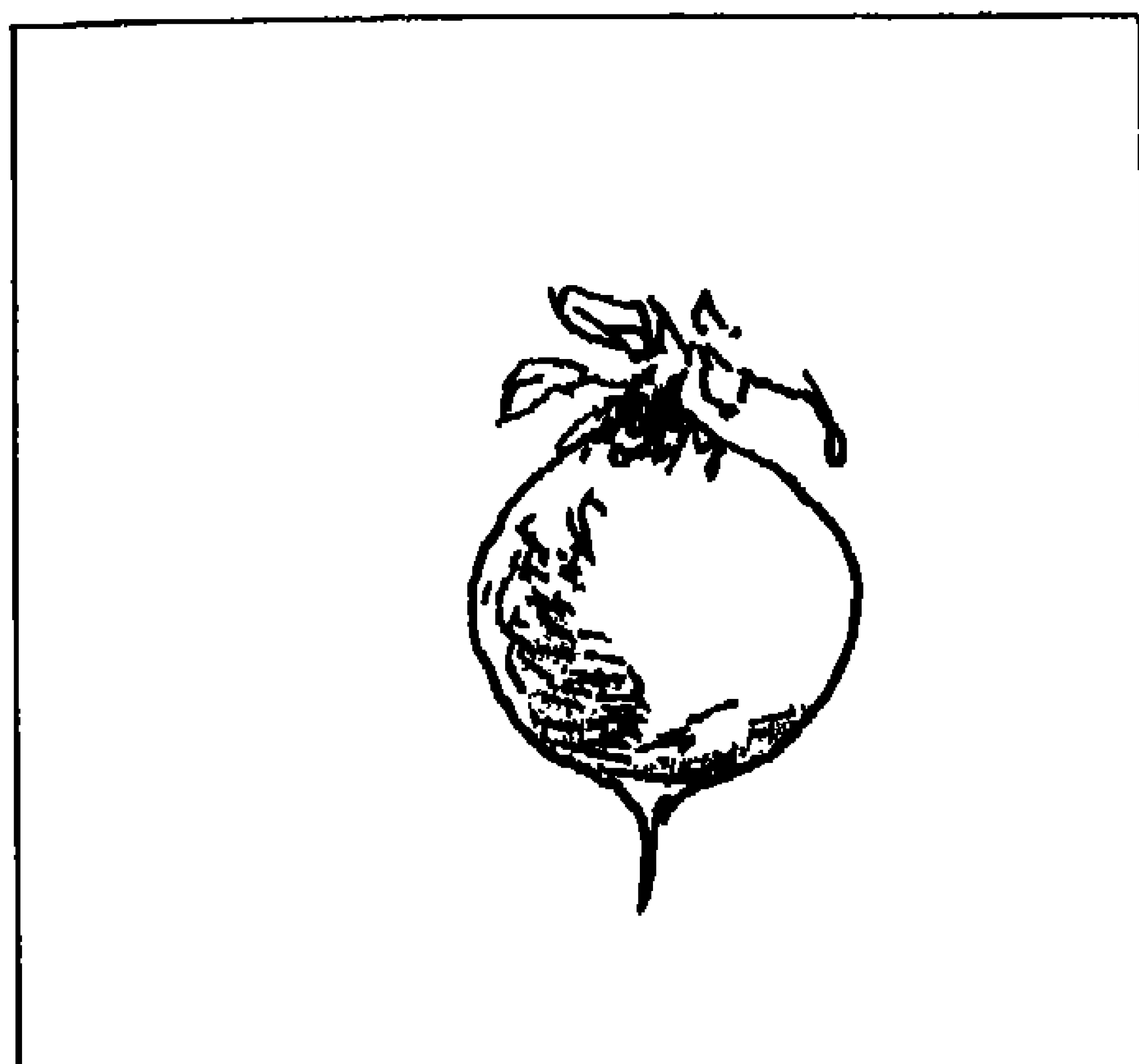
خرشوف .



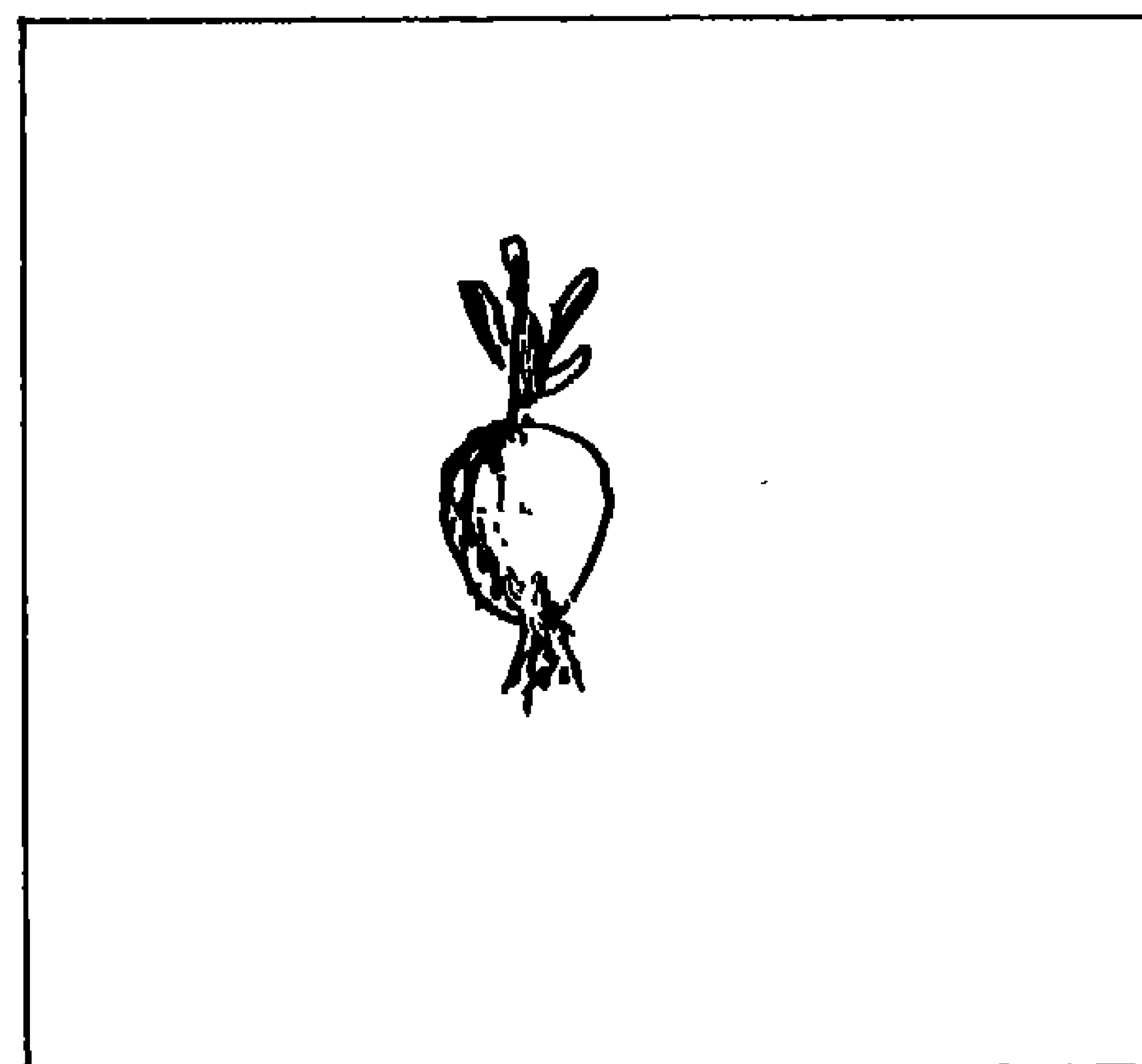
سبانخ .



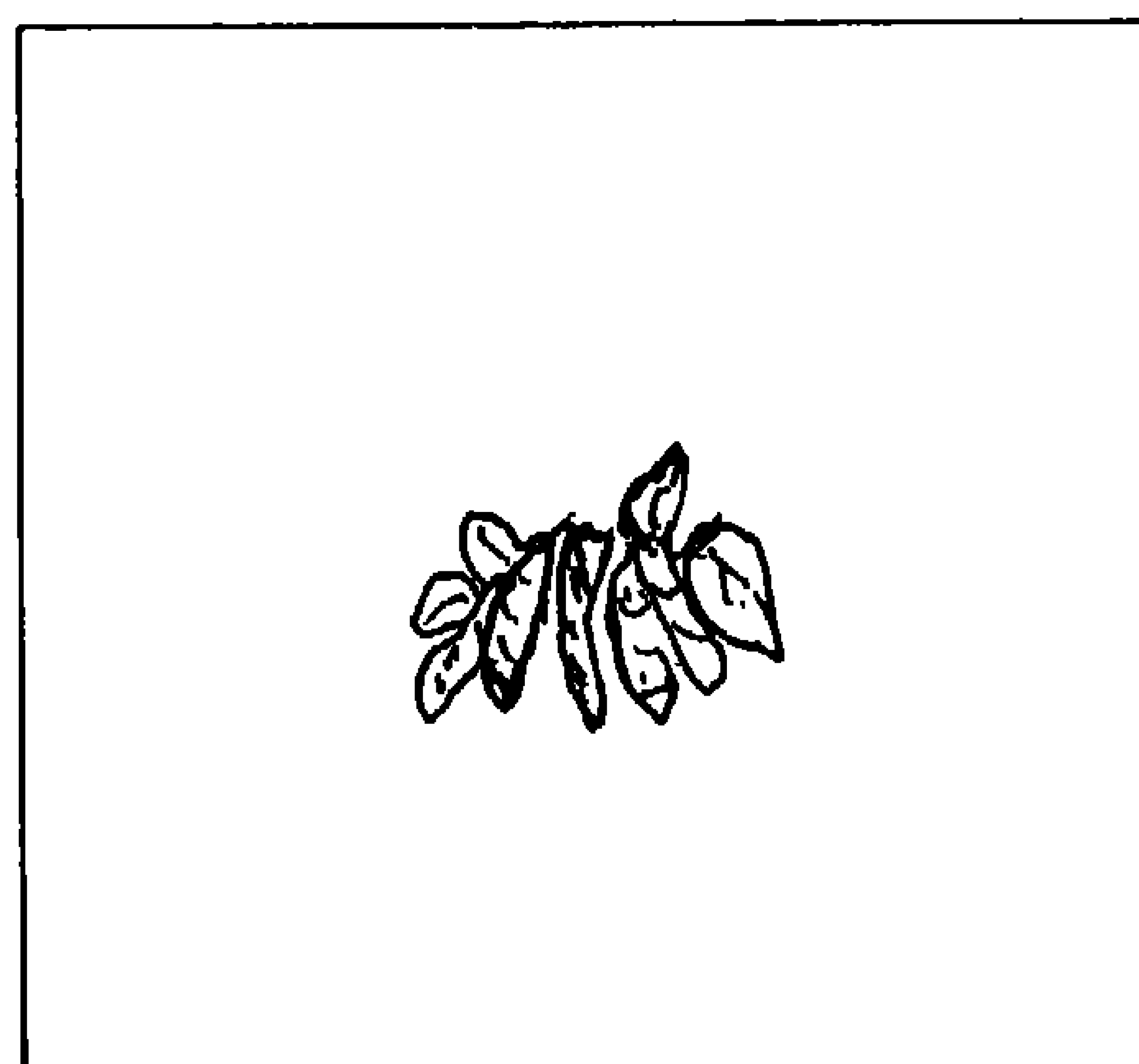
سلق .



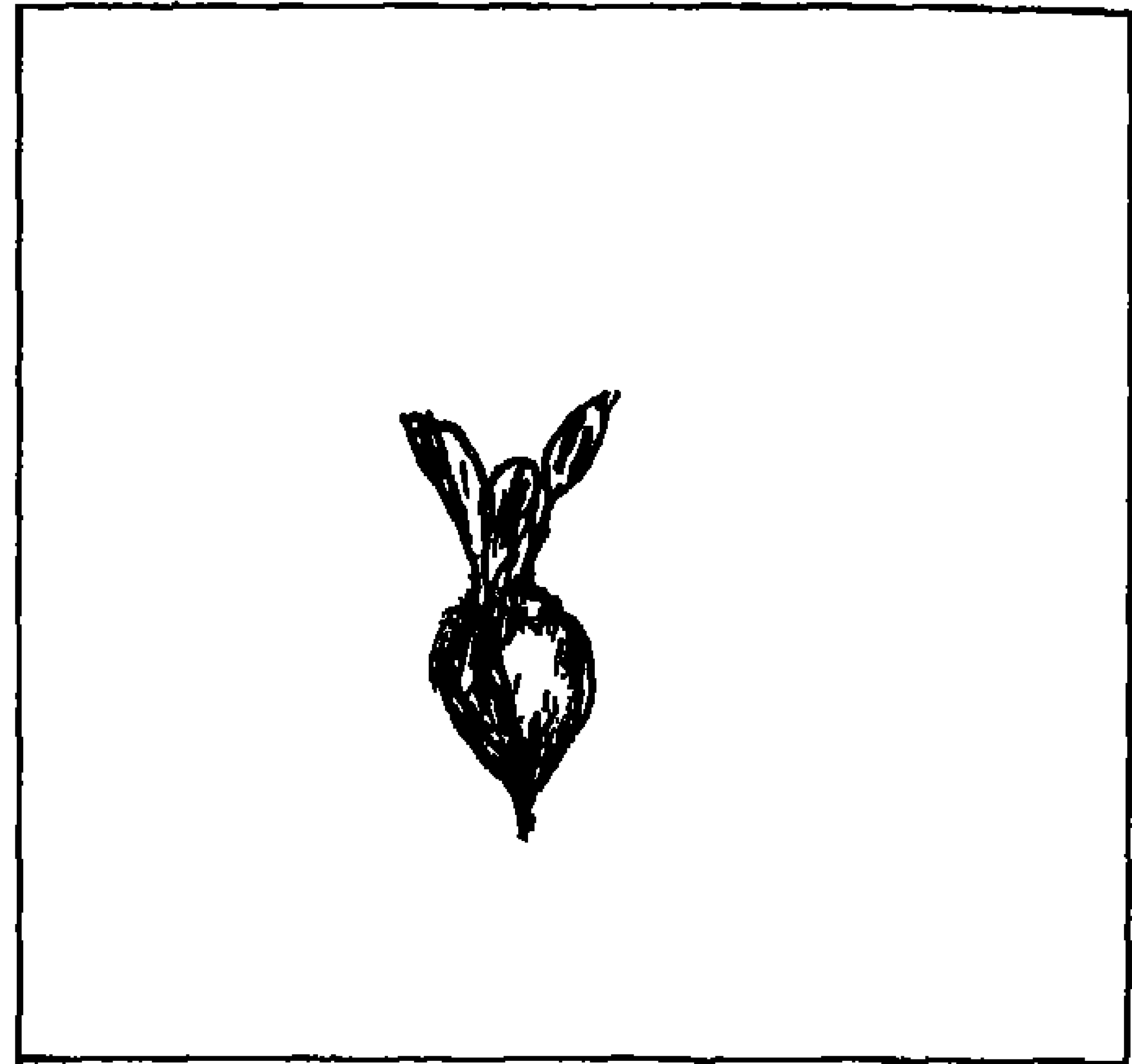
شمندر .



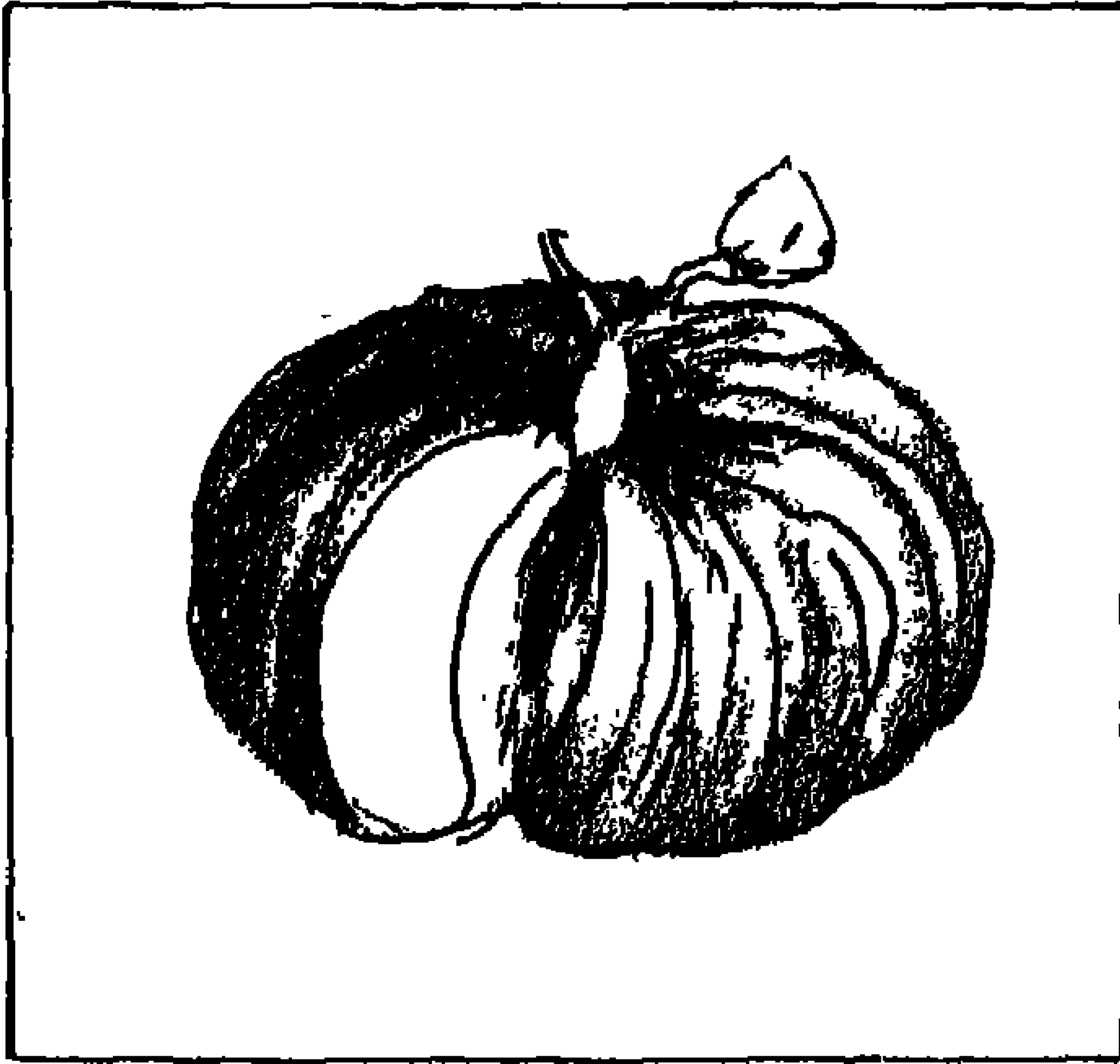
فجل .



فول .



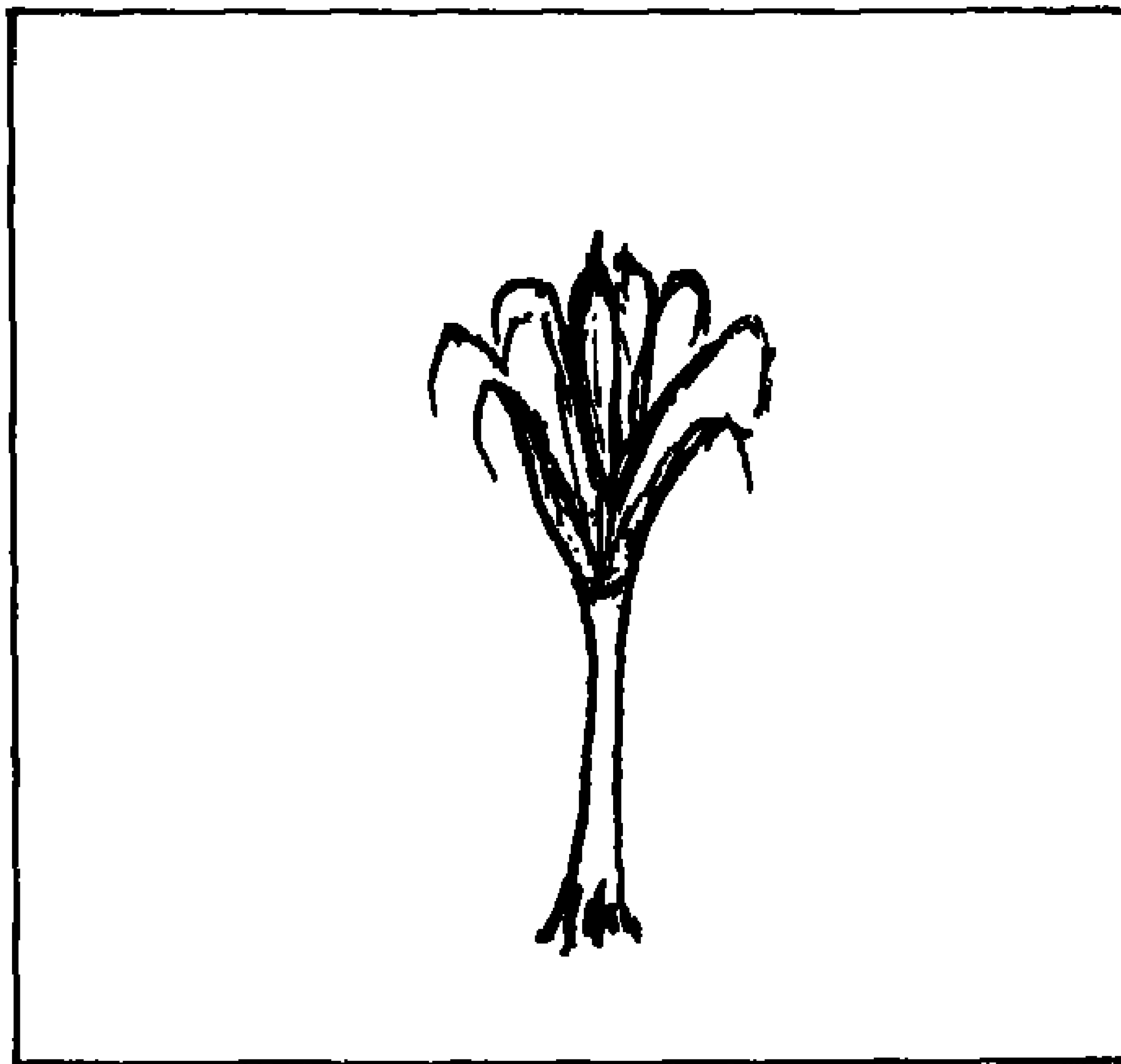
فجل أصفر .



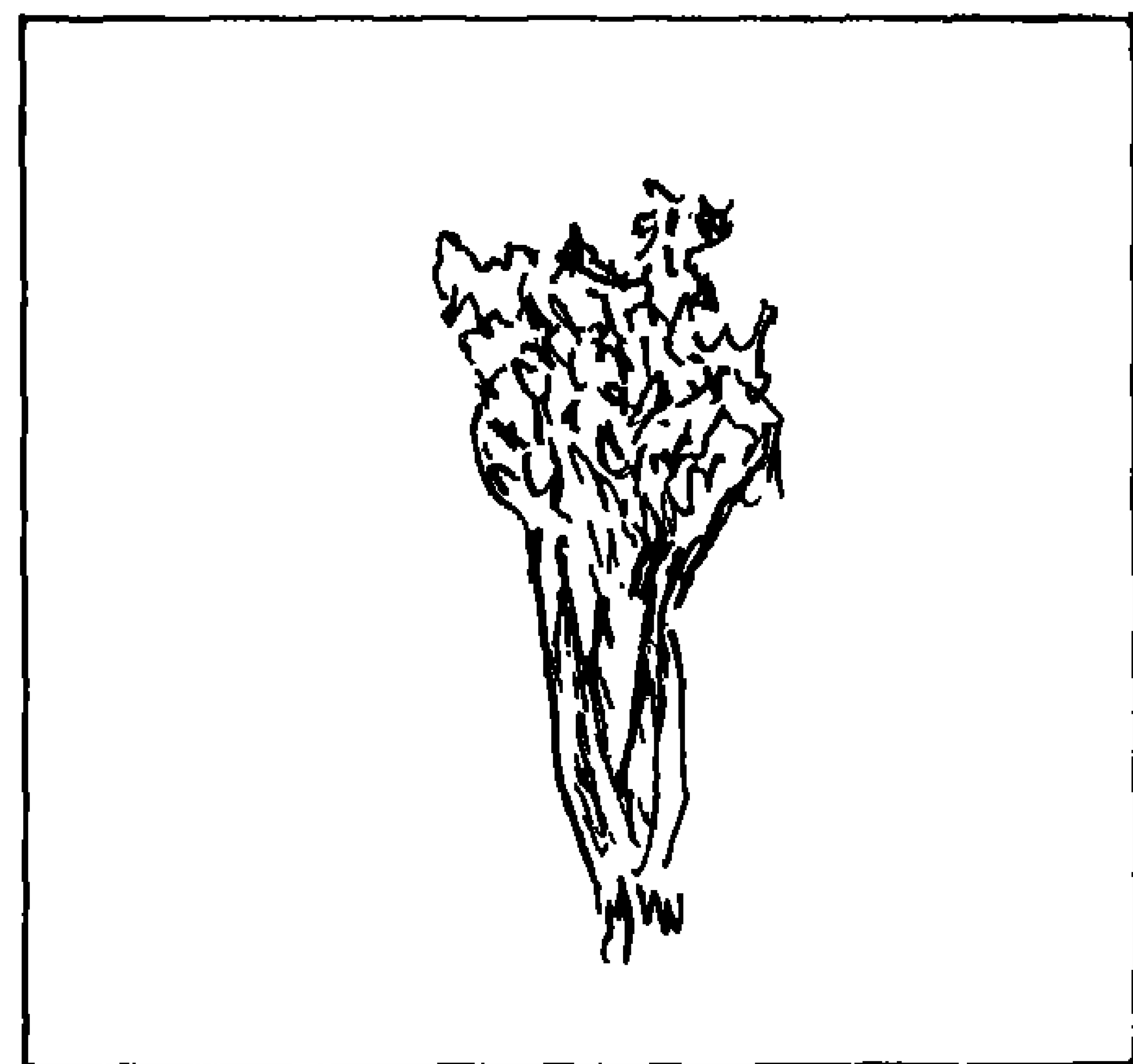
قرع .



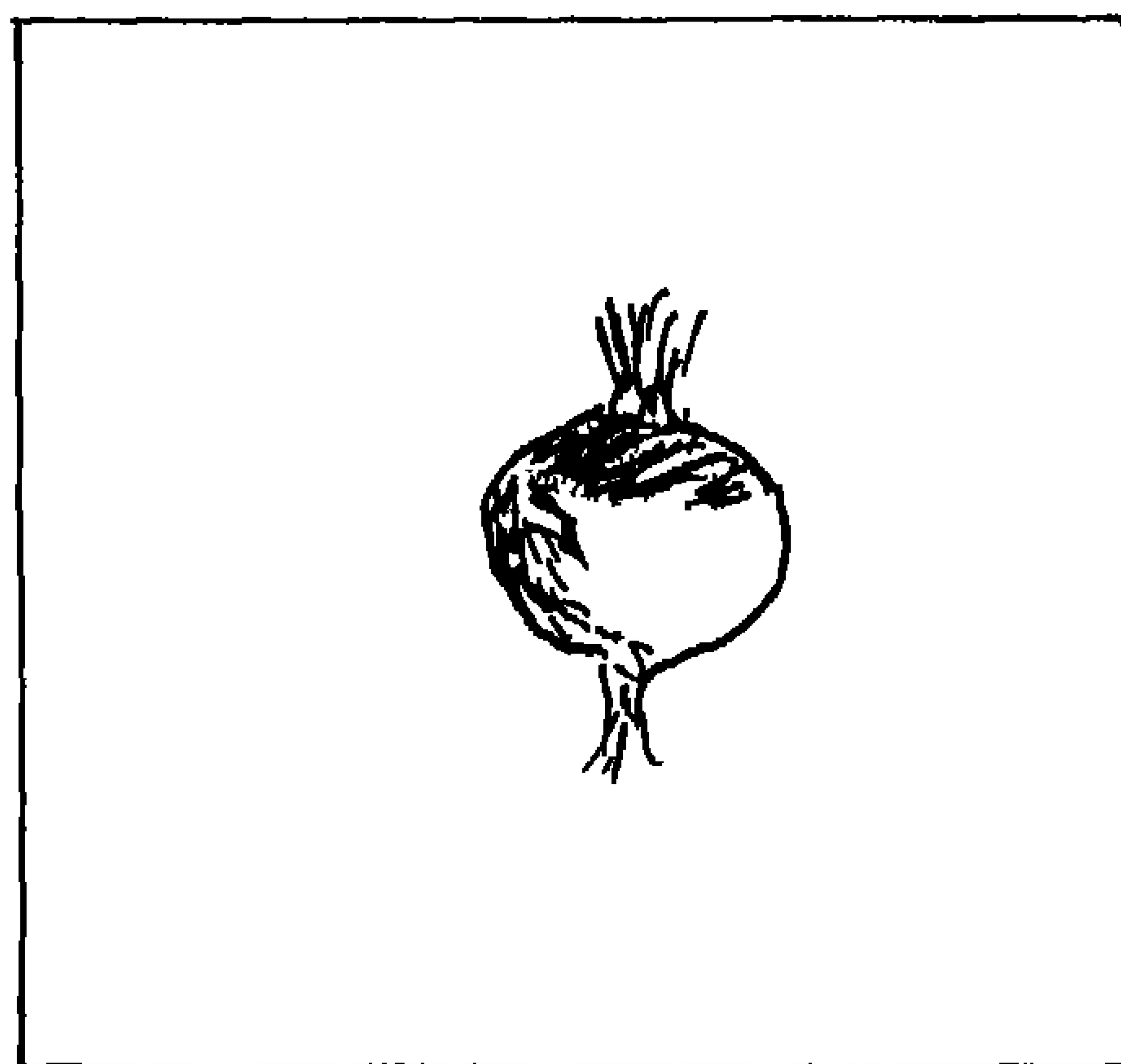
قرنبيط .



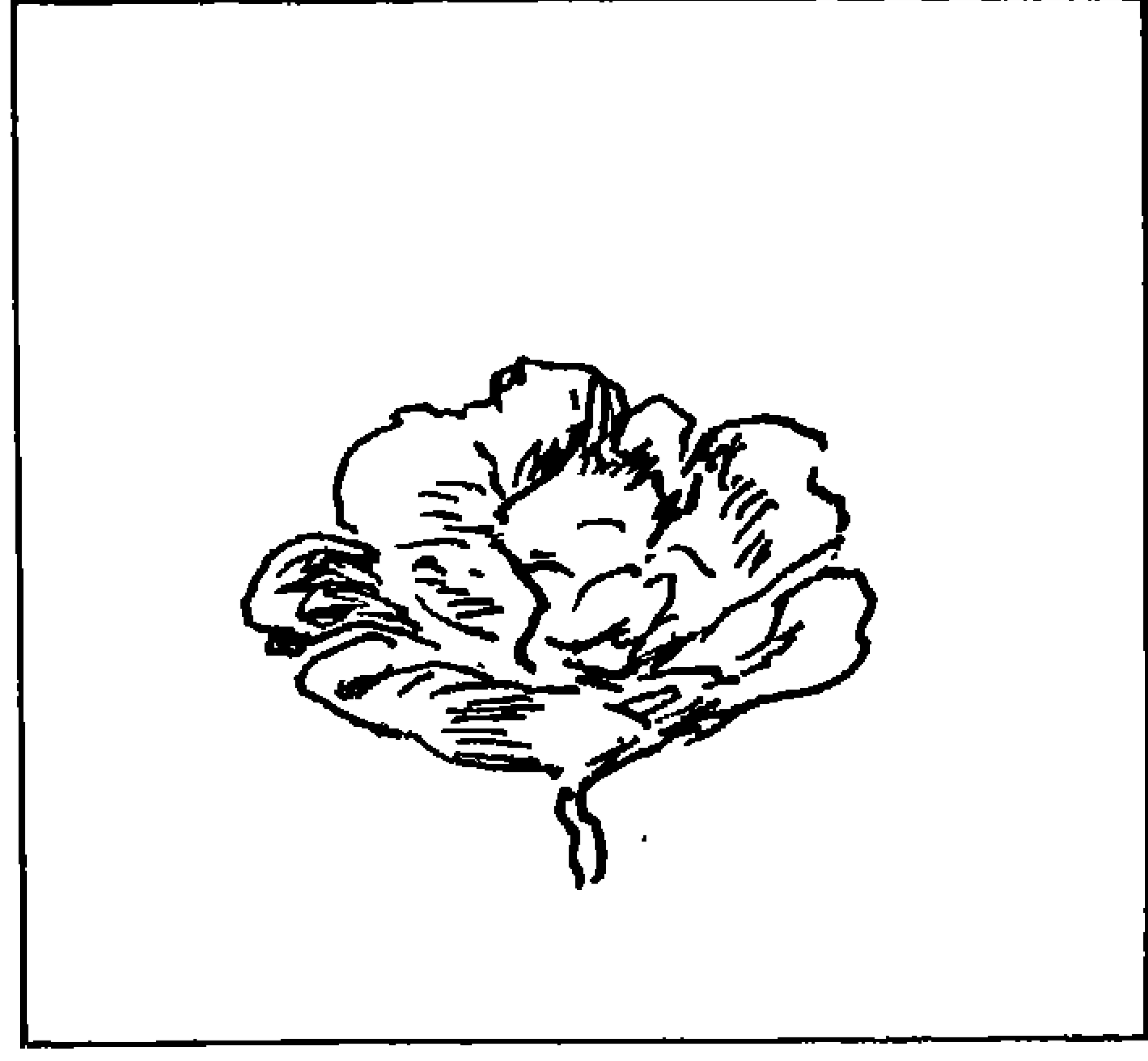
كراث .



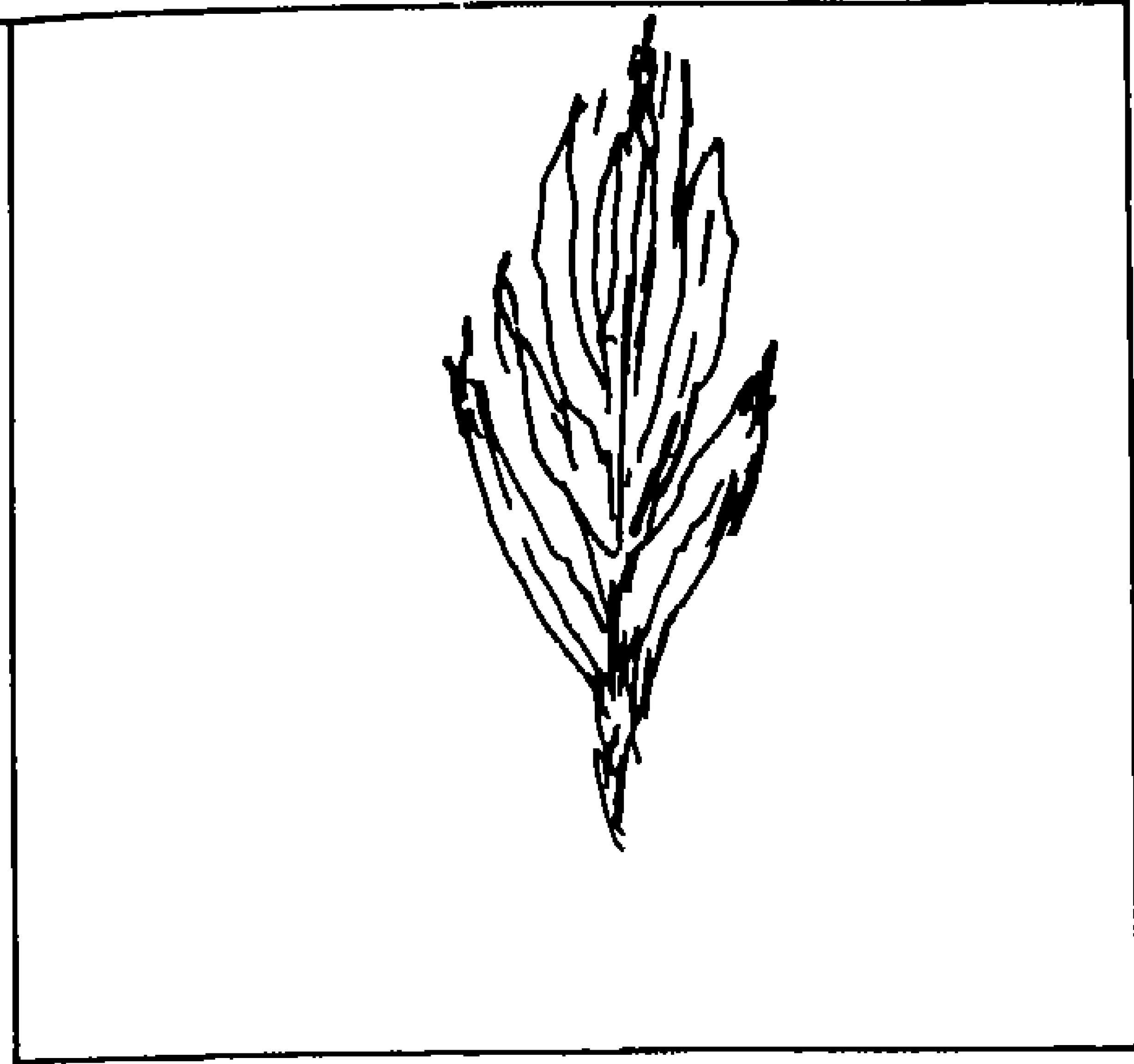
كرفس .



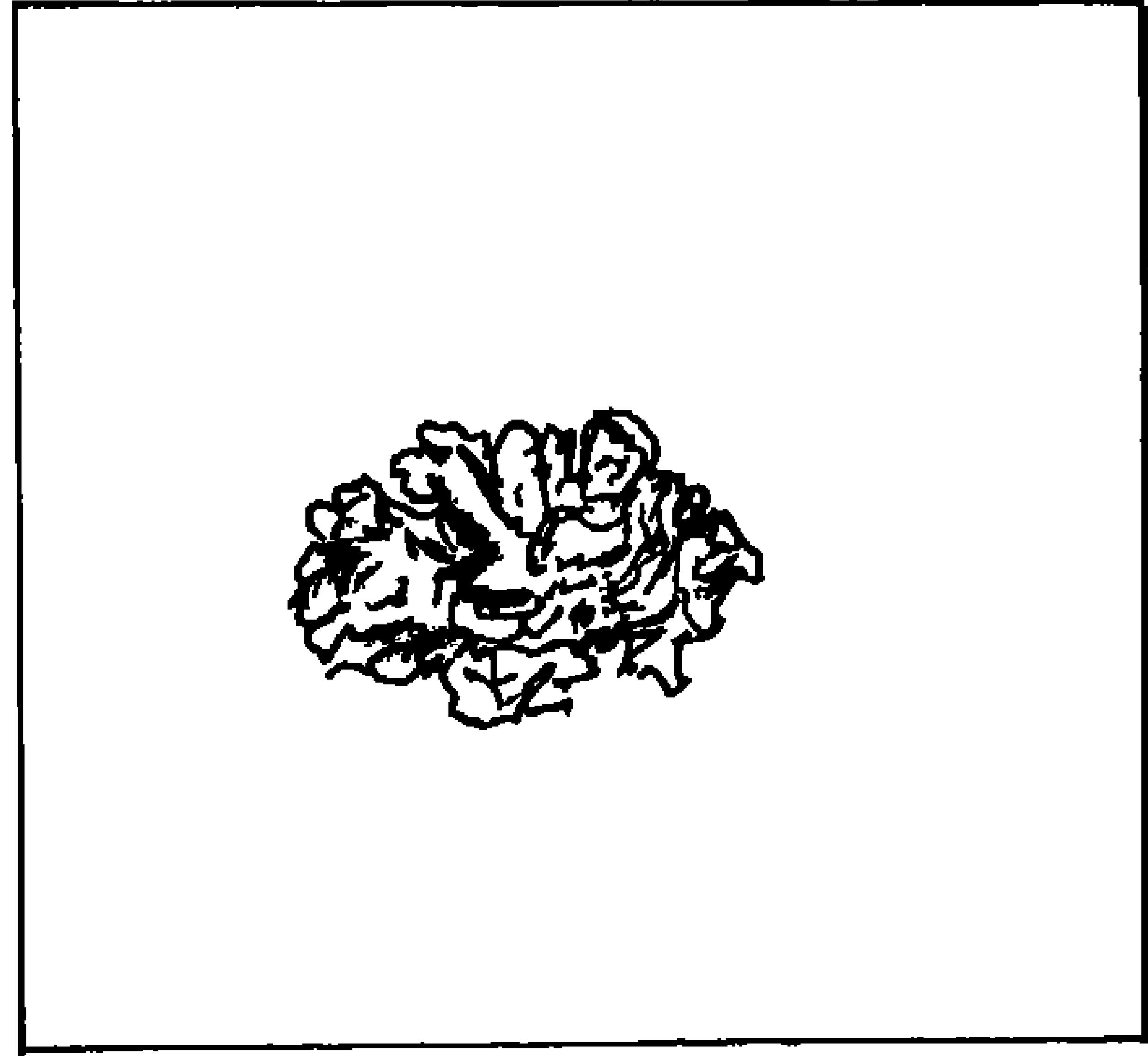
لفت .



ملفوف .

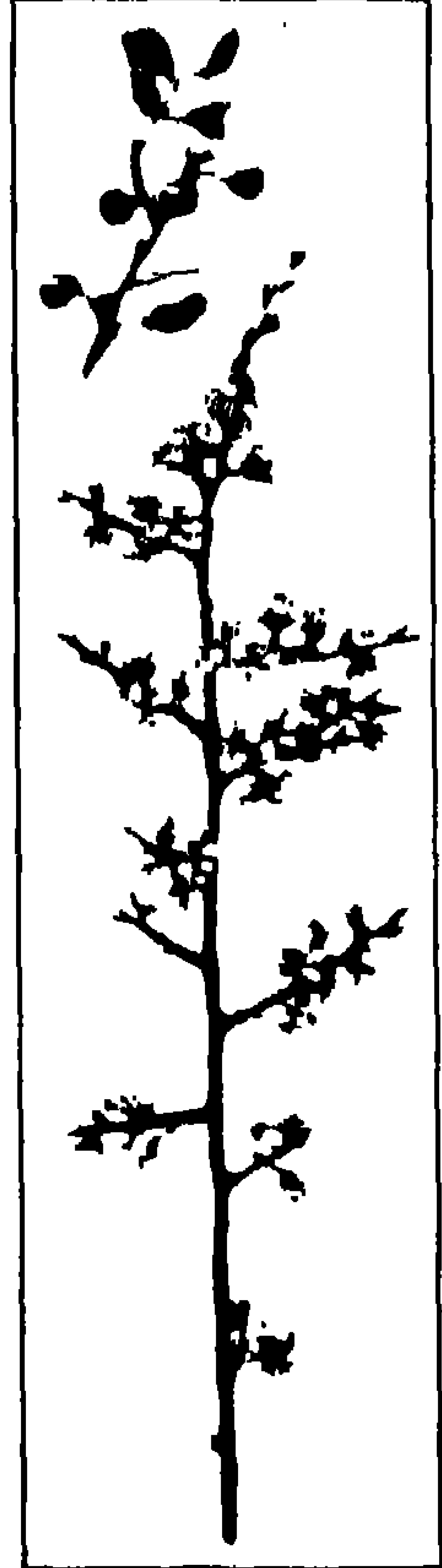


هندباء .



هندباء جعدة .

أسماء الأعشاب



إجاص شائك



أقحوان .



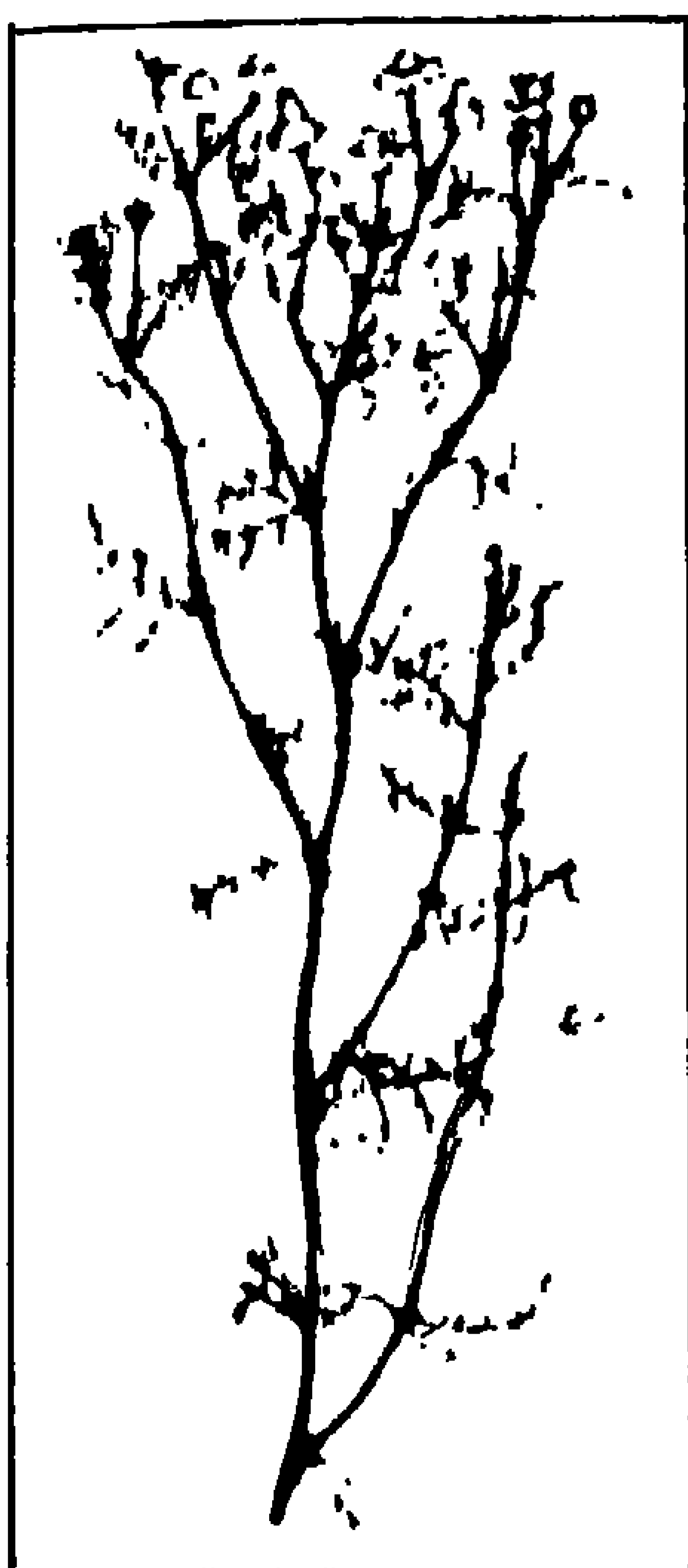
أكليل الجبل .



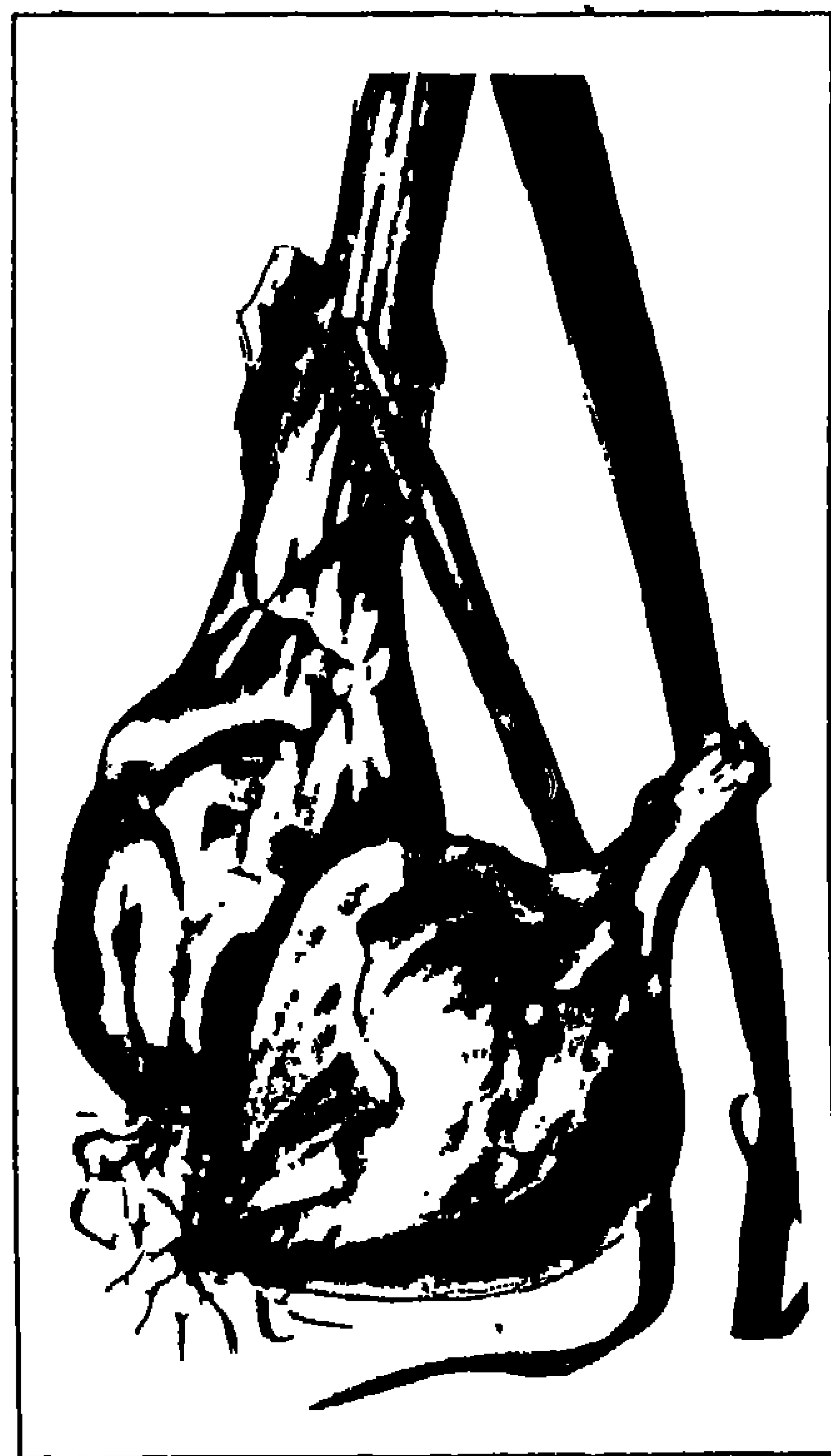
أنيسون .



بابونج معروف .



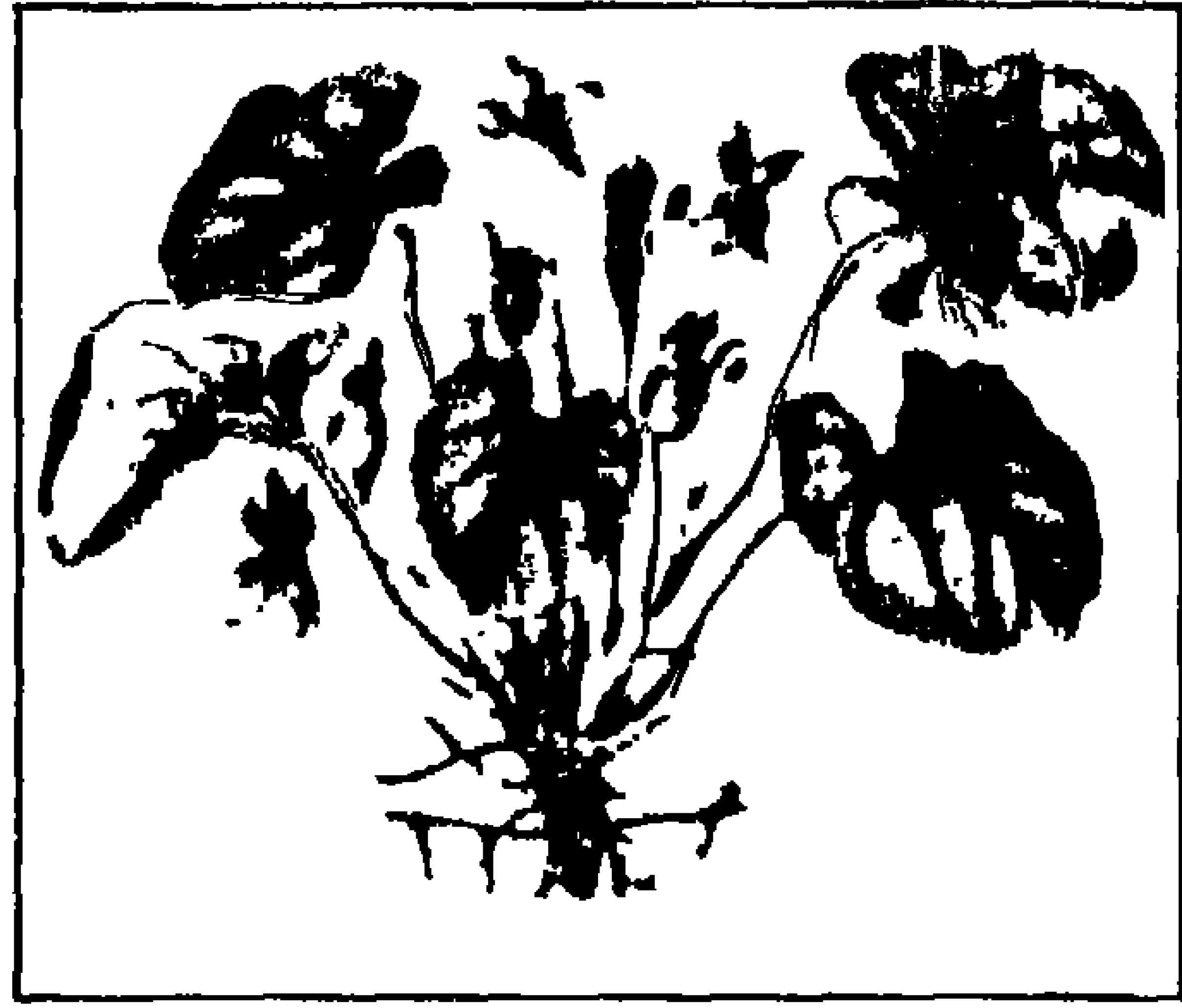
بابونج .



بصل .



بلوط.



بنفسج عطر.



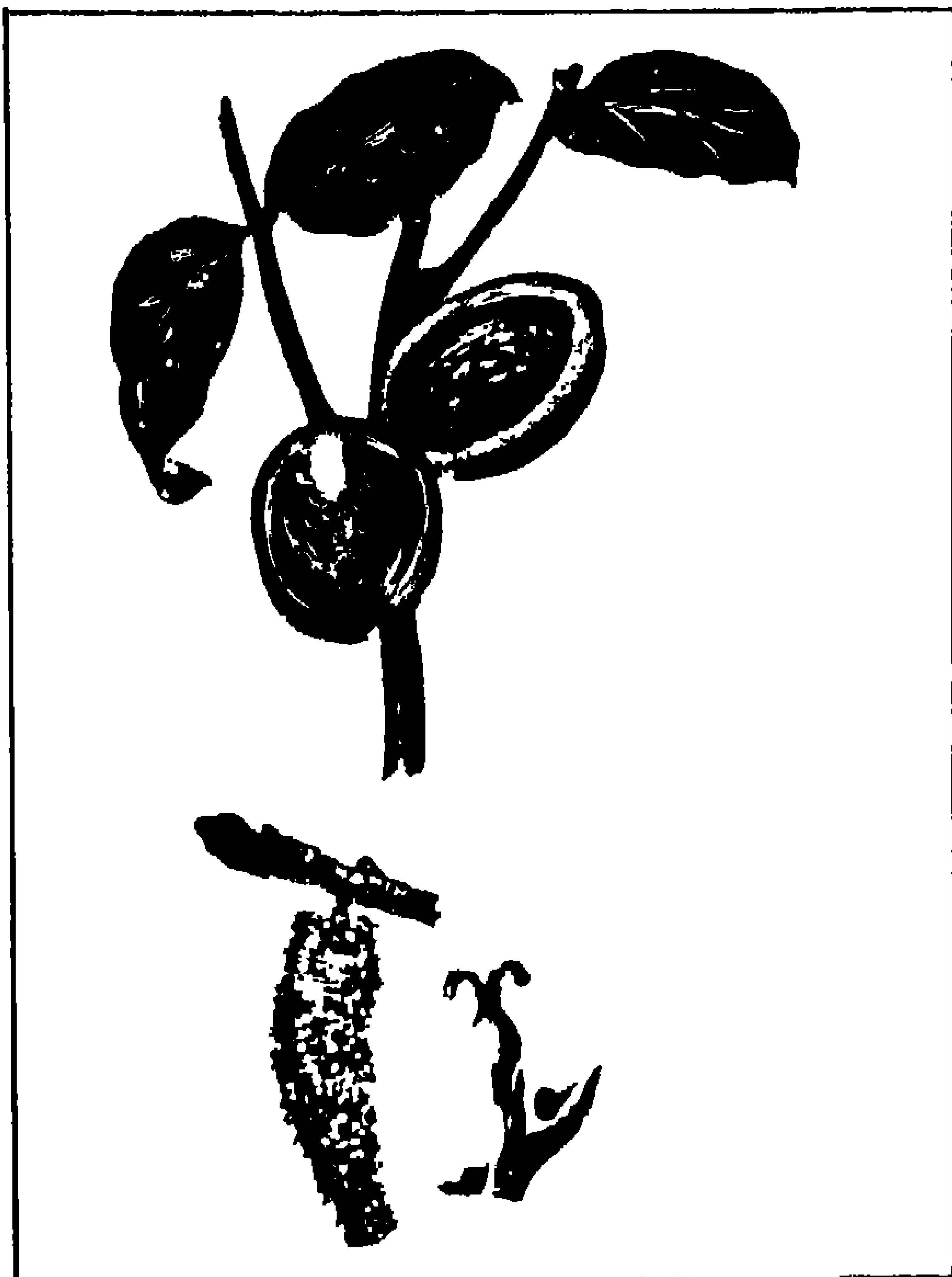
بنفسج مثلث الألوان.



ثوم.



ثوث الأرض.



جوز .



جرجير .



حبق .



حلبة .



خبازة .


خردل .

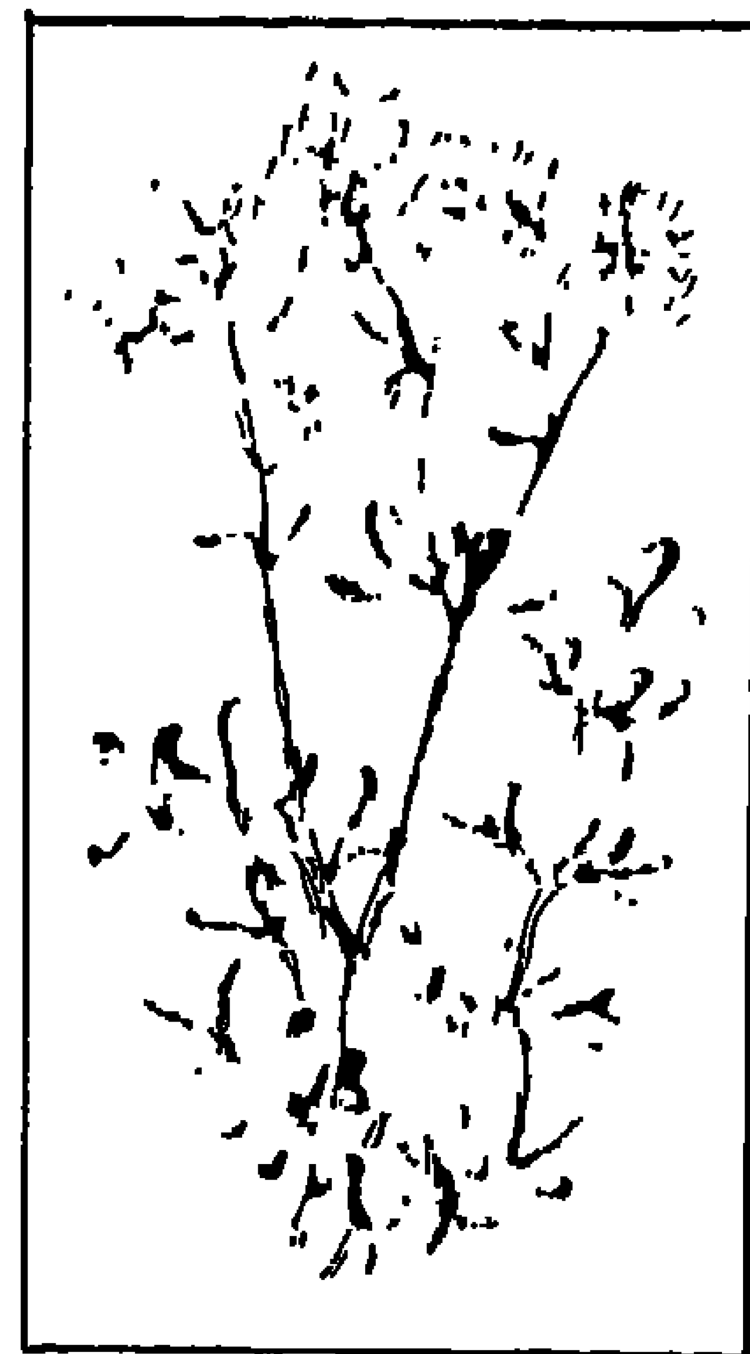

خشخاش منثور


خزامي .


خمان .


خطمى


رازيانج .



سذاب .



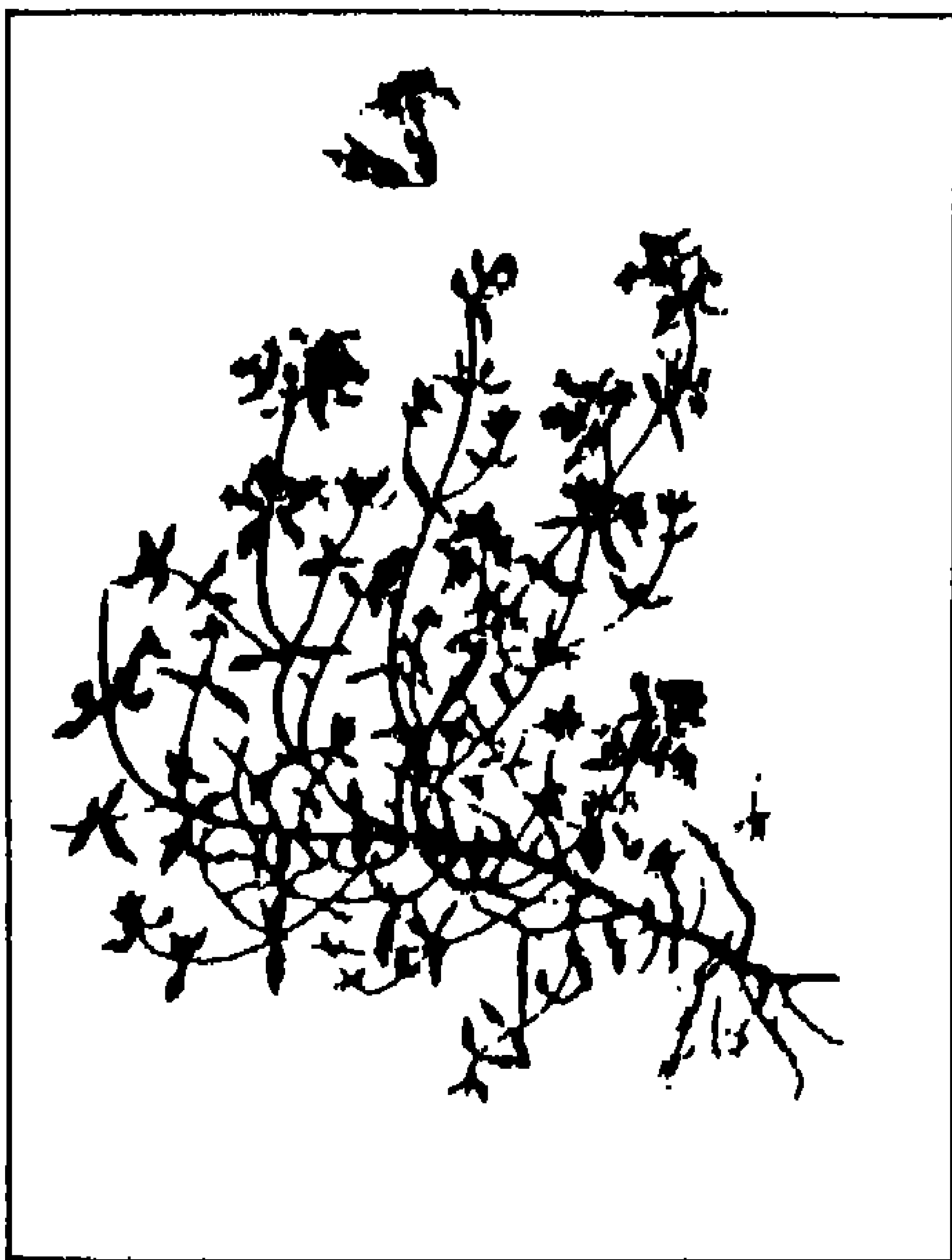
سنوث .



سعتر .



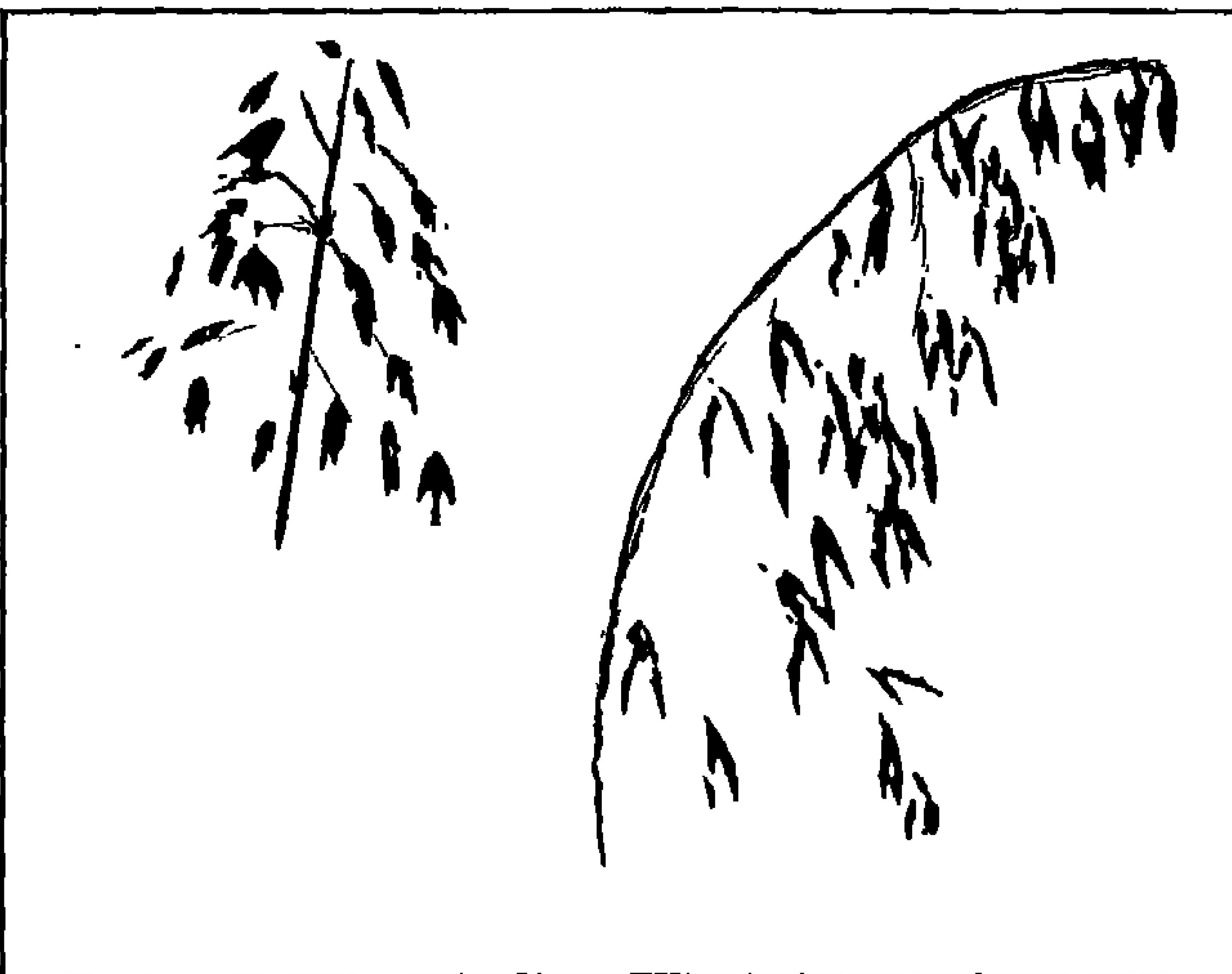
سعتر بري .



سعتر .



طرفشون .



شوفان .



عرعر .



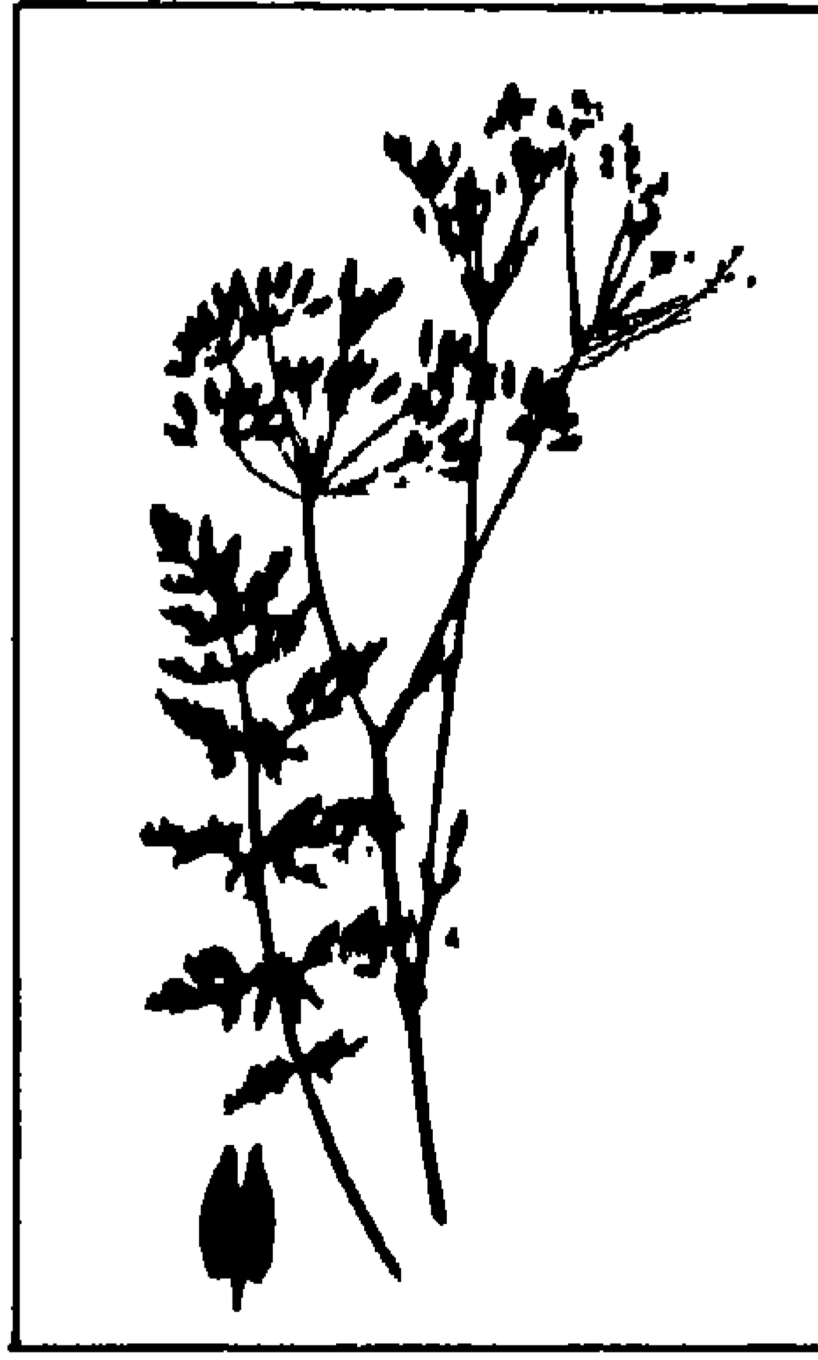
قراص .



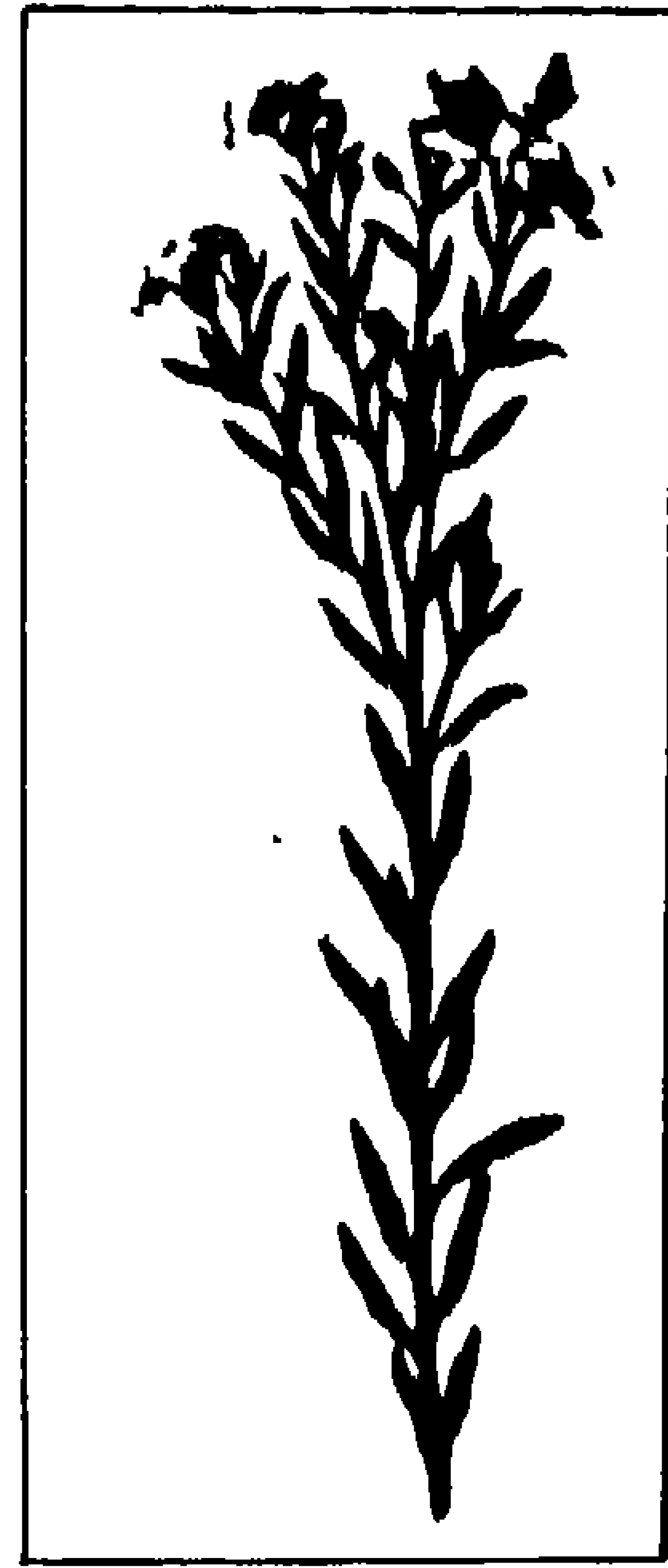
فلفل .



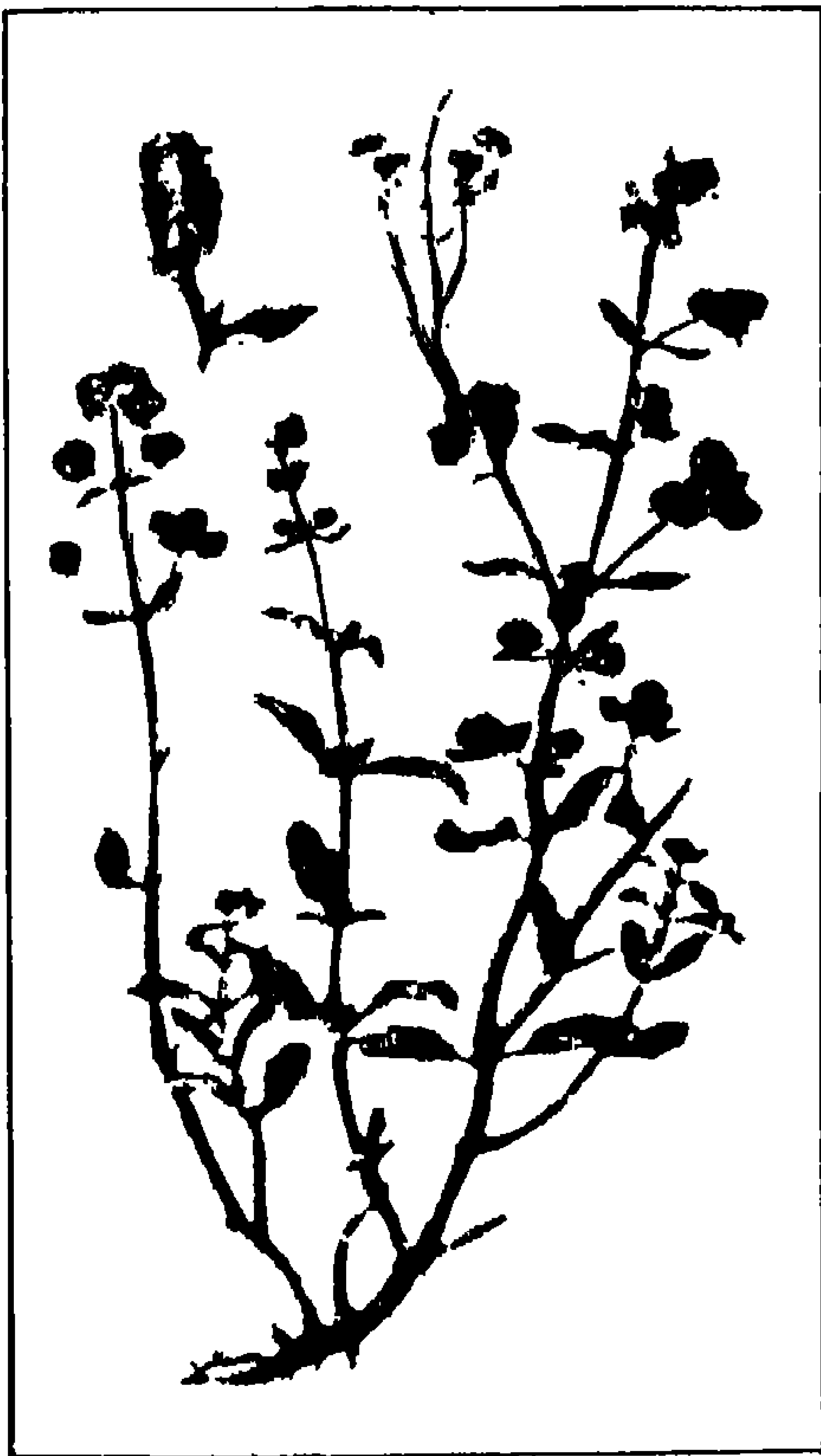
كرفس .



كروياء .



كتان .



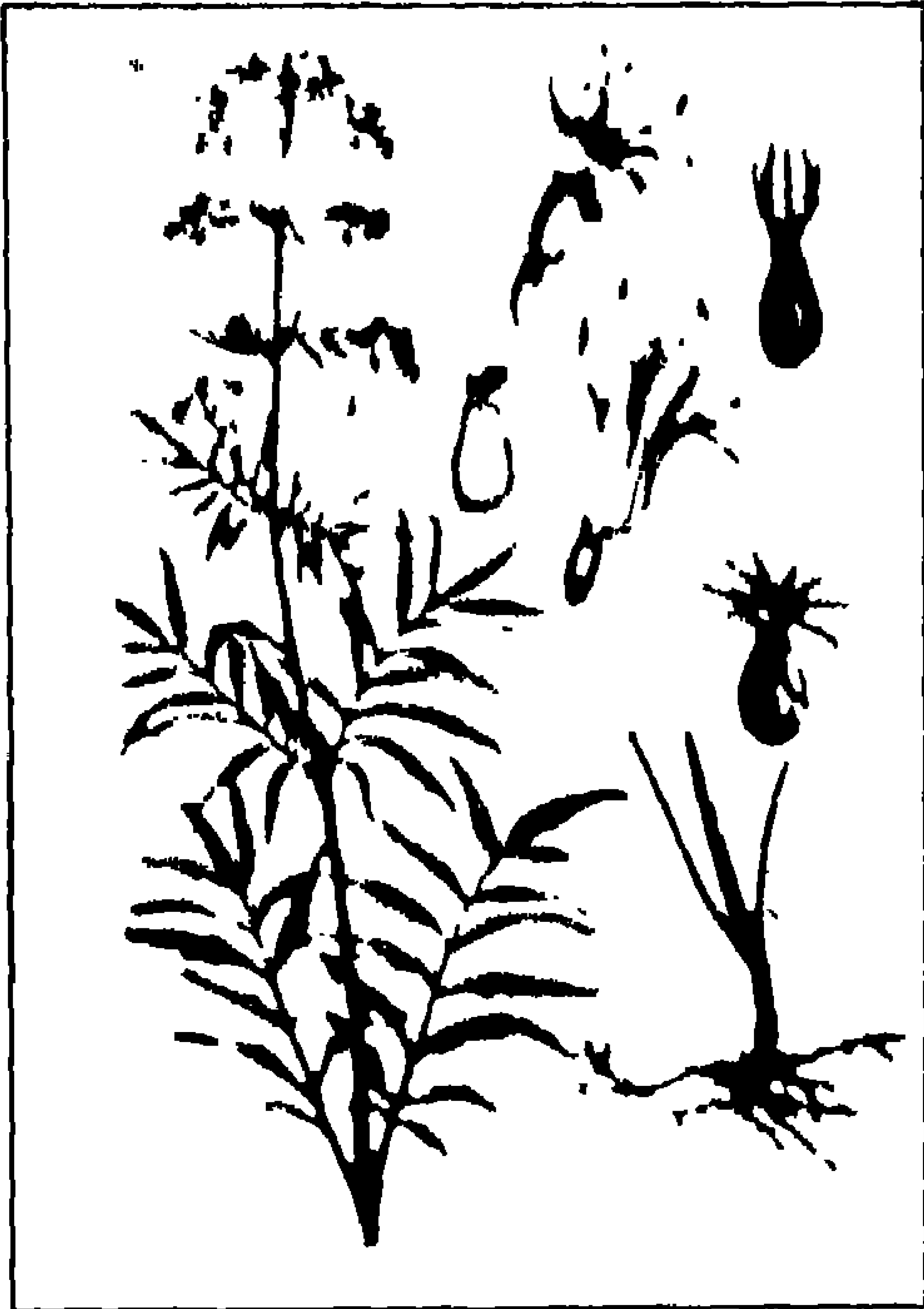
مردقوش .



كزبرة .



مقدونس .



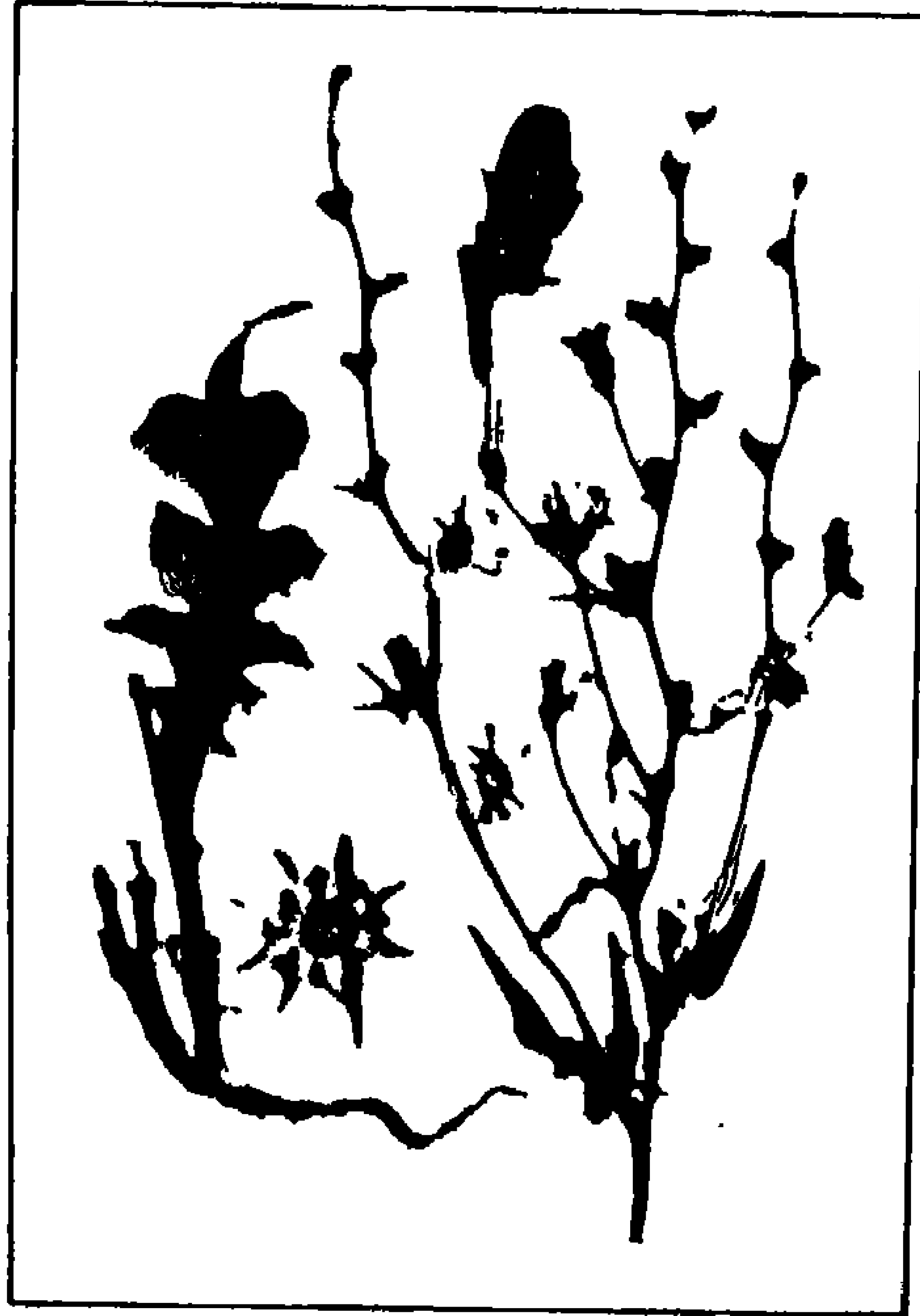
ناردين .



نبق .



نعنع .



هندباء برية .



نوار الشمس .

في هذا الكتاب

- دراسة جسم الإنسان
- دراسة عن القيمة الغذائية للخضراوات والفواكه.
- دراسة عن المقويات «الفيتامينات».
- الشفاء بالعسل.
- الشفاء بعشب القمح.
- الشفاء بالأعشاب.
- الاهتمام بالشعر.
- منع الحمل وعلاج العقم.
- أضرار التدخين.
- صناعات مفيدة في الحياة.
- توضيح بعض الأعشاب باللهجة المغربية.
- كتاب لا يستغني عنه في كل منزل.

الشركة العالمية للكتاب

افريقيا الشرق

159 مكرر، شارع يعقوب المنصور
الدار البيضاء